ڤەگەڕیان بو سروشتی باشترین دەرمانخانەیە

back to nature is the best pharmacy

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

العودة الى الطبيعة افضل صيدلية



دانەر و بەرهەڤکرن
محمد سندی

جزیری

ڤەگەڕیان بۆ سروشتی باشترین دەرمانخانەیە

Back to nature is the beast pharmacy

العودة الي الطبيعة افضل صيدلية

دانەر و بەرهەڤکرنا پەرتووکێ

محمد سندی

2023

دانەر و بەرهەڤکرنا پەرتووکێ: محمد سندی

دیزاینا بەرگی: کڤان نەسرەدین

پێداچوونا زمانی: دیلان صادق.

تیراژ: 100 دانە

چاپ: ئێکێ 2023

ژمارا سپاردنێ: (D-/2278/22)

وەشانخانە: کتێبخانا جزیری.

هەمی مافێن ڤێ پەرتووکێ بۆ کتێبخانا جزیری و هێژا محمد سندی د پاراستینە، بێی دەستویرییەکا نڤیسکی ب چ ڕەنگان ڕێك ناهێتە دان ب بەلاڤکرنا ڤی بەرهەمی ب شێوەیێ PDF

JEZIRY BOOKSHOP

جزیری

کتێبخانا جزیری

Scan here

دهوک - بەرامبەر پەیکەرێ ئەحمەدێ خانی

00964 750 458 88 06

Jeziry BookShop Jeziry BookShop

سوپـــاسنامه

سوپاس بۆ خودایێ مەزن و ئێکانە

ئەو شیان و هێز داینە من ئەز ئەڤرو ب شێم ئەڤێ پەرتووكێ بەرهەڤ بكەم

و ب رێكا ئەڤێ پەرتووكێ وێ راستییێ دەربارەی گیایێ سروشتی

بگەهینم یاكو پێدڤی ب ڤەگوهاستنێ.

سوپاس بو هاریكارییا من ب نڤێسینێ (سیدرا سلێمان)

كو هاریكار بوو دگەل من ئەڤ پەرتووكە د چەند قوناغاندا ببووریت

سوپاس بو بابێ من یێ هێژا كو هاریكارێ من بو

كو ب گەهمە ڤی ئاستێ ژیانا خۆ

سوپاسیەك تایبەت ژ بۆ (**كتێبخانا جزیری**)

فەهرست

ڤەگەڕیان بۆ سرۆشتی باشترین دەرما نخا نخانە

Back to nature is the beast pharmacy

العودة الي الطبيعية افضل صيدلية

" لكل داء دواء يستطب به الا الحماقة اعيت من يداويها "

هەر دەردەکی دەرمانەك یێ هەی پێ دهێتە دەرمانکرن، ب تنێ ئەحمەقی نەبیت کەس نەشێت دەرمان بکەت.

ئەو سرۆشتێ خودایێ ئێکانە ل مە کرییە دیاری ئەوە باشترین دەرمان کو مرۆڤ دشێت خۆ ب سرۆشتێ خۆ چارەسەر بکەت هەمی گیایێ سرۆشتی مرۆڤ دشێت ب سەدان دەرمانان ژێ دروست بکەت د نوکەدا ل ئەڤی سەردەمی گەلەك مرۆڤێن نەزان یارییان ب چارەسەرییا مرۆڤی دکەن و بۆ خۆ دکەنە باشترین بازرگانی و ب دەستڤە ئینانا - پاران ژ هەولاتیان ل ژێر ناڤێ دەرمانێن سرۆشتی. گۆتنەکا سەرەکی لدەف ئەوان هەیە دبێژنە: "خەلکی ئەڤ دەرمانە سرۆشتییە بکاربینە، هەگەر تە مفا ژێ ب دەستڤە نەئینان چ زیانێ ناگەهینن، چونکی سرۆشتییە".



ب ڕاستی ژی ل ڤێرێ من دڤێت بۆ هەمی کەسان دیاربکەم چ ڕاستی بۆ نینە، ب ڕاستی ژی ئەو دەرمانێن سروشتی مەترسییا وێ پترە ژ باشییێن وێ، هەگەر تو ب شاشی یان بێی پرسیارکرن بکاربینی، چونکی مەترسییێن گیایێ سروشتی پترە ژ دەرمانێن کیمیایی. ڕێکا دروست ئەوە ئەگەر تە گیاییێن سروشتی ب ڕێکەکا دروست و زانستی بکارئینا ل ئەوی دەمی ئەم دشێن بێژین ڤەگەڕیان بۆ سروشتی باشترین دەرمانخانەیە.





ئەڤ پەرتووکە هاتییە دروست کرن بۆ چاوانییا بکارئینان و نیاسینا گیایێن سرۆشتی...

گەلەك مرۆڤ گیایێ سرۆشتی بکاردئینن بۆ نەخۆشییێن سڤك لێ ئاریشێن مەزن و نەخۆشییێن دوم درێژ دڤێت ل سەر دەستێ کەسەکێ بسپۆر و شەهرەزا د بوارێ گیایێن سرۆشتیدا ب هەلبژارتنا کەسەکێ باوەرپێکری تو بشێی سەرەدەرییێ ل گەل بکەی، داکو بهێتە چارەسەرکرن. باشترین رێك بۆ دیتنا کەسەکێ بسپۆر و شەهرەزا د ڤی بواریدا ب رێکا هەڤالەك کو ل بەری تە دەرمانەکێ سرۆشتی بکارئینایە یان جهێن شولەژێ ناڤێ هندەك کەسێن باوەرپێکری د ئەوی بواریدا کو ئەڤی کاری دکەن.

دبیت تو پرسیارا ئەو کەسێن شارەزا د بوارێ گیایێن سرۆشتیدا بۆ گەلەك ئاریشێن لەشی بکەی وەك: بلندبوونا فشارا خوینێ(زخت)، ماسولك و حەوزێن میزلدانك (مجاری بولیە)، زڤرۆکا هەیڤانا (دورة شهرية)، کولبوونا سیهێن سینگی (التهاب الشعب الهوائية)، ئاریشێن پیستی...

پێکولێن دووماهییێ بۆ نەخۆشی(الحل الاخير)



ئەو كەس كینە ئەوێن دەرمانێن سرۆشتی بكاردئینن؟

ل هەمی دونیایێ دەرمانێن سرۆشتی دهێنە بكارئینان، لێ هەر وەلاتەك ب شێوەكێ تایبەت بكاردئینیت. ل وەلاتێ چینێ (صین) دەرمانێن سرۆشتی ل ناڤا نەخۆشخانان بكاردئینن. ل وەلاتێ یابانێ دەرمانێن سرۆشتی وەكی تشتەكێ سەرەكی ڕۆژانە بكاردئینن. ل وەلاتێ فرەنسا نۆژدارێن بسپۆر و فیزیایی گیایێ سرۆشتی ل گەل نەخۆشییێن خۆ بكاردئینن و ل هەمی ئەورۆپا ل ناڤا كۆلیژان بابەتەك ل دور گیایێن سرۆشتی وەك بابەتەكێ سەرەكی دخوینن.

ئەو كەسێن شارەزا د بوارێ گیایێن سرۆشتیدا چەوانییا سەرەدەریكرنێ ل گەل نەخۆشی بكەن و چەوانییا و پرسیاركرنا نەخۆشی بۆ ئەو كەسێ شارەزا د ئەڤی بواریدا وەكهەڤە ل گەل نۆژدارێن سەردەمی، چونكی ئەوژی داخوازا پشكنینا هەر نەخۆشیەكێ دكەن. پشكنینا ئەزمانی و فشارا خوینێ و دەنگێ سینگی ژ لایێ نوژداری، من دڤێت دیاركەم ئەم رەوشا نەخۆشی دەستنیشان(تەشخیص) ناكەین، ئەم چارەسەرییا بارودۆخێ هاتییە دەستنیشان(تەشخیص)كرن دكەین.



داكو بزانیت ئاریشا نەخۆشی چییە و هەر دیسان پرسیار ژ نەخۆشی دهێتە کرن ئایا بۆماوەیی(ویراسە)یە؟ و ل گەل پرۆگرامێ خوارنێ و دەروونێ وی و سترێسێ. دڤێت بزانین ئەو کەسێ شارەزا د ئەڤی بواریدا نەخۆشی چ دەرمانێن کیمیایی بکارئینایینە، چونکی گەلەك یا گرنگە نەخۆش وێ چەندێ بێژیت، گەلەك جۆرێن دەرمانێن سرۆشتی ل گەل یێن کیمیایی ناگونجن. وەك ئەو کەسێ حەبکێن (ئەسپرین) وەربگریت، چێنابیت گیایێ (زنجەبیل) بکاربینیت. هەروەسا ئەو کەسێن فشارا خوینێ هەبیت و حەبکێن فشارا خوینێ وەربگریت، نابیت(دارا سوسێ یان شەربەتا سوس) ڤەخۆت.

گەلەك کەس یێن کو د ئەڤی بواریدا کاردکەن دەمێ چارەسەرییێ بۆ دکەن، دەرمانێن ب تنێ گرێدای ئەوێ نەخۆشییێ دەتێ بێی کو بزانیت کا ئاریشەکا دی هەیە، یان نە ئەو چەندە زۆر یا شاشە. کارێ دەرمانێن گیایێن سرۆشتی ئەوە دڤێت چارەسەرییا لەشی تەمام بکەت نە... علەت (دەرد) ب تنێ. (نحن نعالج الجسم ككل و ليس العلة فقط).



شیرەتا من ل هەمی کەسێن کار د ئەڤی بواریدا دکەن بلا گیایێ کوردستانێ ب تنێ بکاربینن، چونکی ئەز و تو خودایێ مەزن و ئێکانە ئەم ژ ئەڤێ ئاخێ پێن چێکرین دڤێت گیایێ ئەڤێ ئاخێ بکاربئینین.

گۆتنەکا پێغەمبەری (سلاڤێن خودێ ل سەر بن) دبێژیت:

(عالجو مرضاکم بنبات بلدکم). ئانکو: چارەسەرییا نەخۆشییێن خۆ بکەن ب گیایێ ئاخا هەوە، چونکی ئەو گیایێ ل کوردستانێ شوین دبیت و ئاخا کوردستانێ هند پڕ ژ ڤیتامین و مەگنسیۆم و فسفۆر و ئاسن... هتد، ل چ وەلاتێن دی نینن.



ڕێکا دروست بۆ هشککرنا گیای

نابیت ب چ شێوەیان ئەڤ جۆرێ گیایێ ل خوارێ بەحس دکەم بهێتە هشککرن ب ڕێکا ئامیرێن کارەبی وەك: فرن، میکرویف، یان بدانینە ل بەر ڕۆژێ، چونکی ئەڤ ڕێکە یا خرابە و ناهێلیت مفایێن گیای بمینیتە تێدا.

ڕێکا دروست ب تنی دهێتە هشککرن بەر سیبەری و هەوا لێبدەت.

ئەڤ جۆرە گیاییە هەمی جۆرین گولا، بەلگێ گولا، ڤەدگریت.

نموونە... گولا بەیبین و جاترك و پینك و ڕیحان و گەزنك و اكليل الجبل.

تێبینی:

هەمی جورێن توڤی گیایی ((بذور))

نابت ب چ شێوەی تو یاهیرکری ژ دکانیت عەتار و بهارات فروش بکری

چنکی توڤێ گیایی گەل هاتە هیرکرن بشتی 40 خولەکا

چ مفا نامینت تێدا وهەمی خراب دبیت یادرست ئەوە تو توڤی



ساخلەم بینی و تو دەمی هیرکی ئیکسەر بکیە ناڤ کەبسول یان ناڤ زەیتا

زیتونان دا

یان ناڤ هنگڤین دا مفاییْن وی توڤی یمینت بو ماوەکی درێژ.





ڕێکا دروست یا بکارئینان و چێکرنا گیایێن سروشتی :

1. ڕێکا نماندنێ (النقیع).

2. ڕێکا کەلاندنێ (الغلي).

3. برین پوش (الضمادة / الرفادة).

4. شروب، دەرمان ڤەخوارن (الشراب).

5. نماندن ل گەل زەیتێ (النقیع الزیتي).

6. کەپسول.

1. بکارئینانا گیای ب ڕێکا نماندنێ:

ئەڤ ڕێکە ب ساناهیترین ڕێکە بۆ دروستکرنا وی گیایێ دهێتە بکارئینان بۆ (گول و بەلگێن گیای)، چونکی بەلگ و گول ناهێنە کەلاندن، ل گەل هاتنە کەلاندن 70 ٪ ژ مفایێ ئەوێ گولێ، یان ئەوی بەلگی، ل گەل کەلاندنێ دفڕیت. چونکی جۆرەکێ زەیتێ تێدا هەیە ناڤێ وی (زیت طیار) دڤێت بۆ زارۆکا زۆر بهێتە سڤککرن ل دویڤ نەخۆشییێ و کێشا زارۆکی.



2. ب کارئینانا گیای ب ڕێکا کەلاندنێ:

ئەڤ ڕێکە دهێتە بکارئینان بۆ دەرێخستنا مفایێ گیایێ ب هێز(قایم)، وەك: (ڕهێن داران، چەقێن داران، تیڤلێ دارا). ئەو گیایی دێ کەیە د ناڤ ئاڤا تەزیدا و دێ هێتە کەلاندن ژ 20 هەتا 35 خولەکان، دا مفایێن وی گیایی ب باشی بکەلیت.

* **تیبینی:** ڕێکا کەلاندن و نماندنێ باشترە، تو ڕۆژانە ل دویڤ پێدڤییا بکارئینانێ بکەلینی.

3. بکارئینانا ڕێکا برین پۆش:

ئەڤ ڕێکە دهێتە بکارئینان گیایێ ئێکسەر (مباشر) تو بدانییە ل سەر جهێ سوتی، یان جهێ شکەستی، یان جهێ برینێ و پێڤەدانا گیانەوەرا.

4- بکارئینانا ڕێکا ڤەخوارنێ (شەرابێ):

ئەڤ ڕێکە دهێتە بکارئینان ل گەل هندەك جۆرێن گیای کو زێدە تاما وان یا نەخۆشە، دهێتە تێکهەلکرن ل گەل شیری، یان هنگڤینی، یان ئاڤێ، داکو نەخۆش بشێن ڤەخۆن.



5- بکارئینانا ڕێکا نماندنێ ل گەل زەیتێ:

ئەڤ ڕێکە دهێتە بکارئینان بۆ هندەك نەخۆشییێن (ماسولکە، گەهـ، بڕبڕ(فەقەرات)، جومگەی(مفاصل)، کو جۆرەکێ گیایی دهێتە تێکهەلکرن ل گەل جۆرەکێ تایبەتێ زەیتێ بۆ وی نەخۆشی.

6- بکارئینانا ڕێکا کەپسول:

ئەڤ ڕێکە دهێتە بکارئینان بۆ هندەك جۆرێن گیایی بهێنە هویرکرن و دهێتە داگرتن د ناڤ کەپسولێدا بۆ وان کەسێن نەشێن نە ل گەل ئاڤێ و نە ل گەل هنگڤینی گیایی بکاربینن.



جاترك / الزعتر البرى Thyme Garden / Thymua Vulgaris



گیایێ جاترك هاتییه نیاسین ژ لایێ "نیكولاس گولبیبر" ل سالا 1654 كو باشترین گیایێ سرۆشتی بۆ هەمی ئاریشەیێن (ئلتیهابا سیهێن سینگی) ل سەرانسەری جیهانێ. نینه گیایەك وەك ڤی، دهێته بكارئینان بۆ ئاریشێن هەناسەدانێ.

باشییێن ئەڤی گیایی :

1. گەلەك یێ باشه بۆ ئلتهابا سینگی.



2. گەلەك يێ باشە بۆ بەرگرييا لەشی.

3. گەلەك يێ باشە بۆ ئلتهابا گولچيسكێ و ماسولكێن ميزلدانێ.

4. گەلەك يێ باشە بۆ ئلتهابا گەوريێ.

5. گەلەك يێ باشە بۆ ئلتهابا پدييێن ددانا و نەهێلانا بێهنێن نەخۆش ژ دەڤی.

6. گەلەك يێ باشە بۆ نەخۆشييێن بەكتريا گەدێ (مەعيدێ).

7. گەلەك يێ باشە بۆ نەهێلانا كرمان د ناڤ ڕيڤيكاندا.

8. گەلەك يێ باشە بۆ قولونێ.

9. هاريكارە بۆ دەرێخستنا بەر و ڕەملێ ژ گولچيسكێ. چ مەترسی ل سەر بكارئينانا ڤی گيايی نينە، زارۆك و مەزن دشێن بكاربينن. ب تنێ ئافرەتێن دووگيان نابيت ئەڤی گيايی بكاربينن.

ئەڤ گيايە دهێتە بكارئينان ب ڕێكا نماندنا ئاڤێ.





شەمبەلیك / الحلبة: Fenugreek , Trigoneila graecum



گیایێ شەمبەلیك/ حلبة: هاتییە نیاسین ژ لایێ (ئیبرز) ل سالا 1500، کو باشترین گیایە دهێتە بکارئینان بۆ هەمی ئاریشێن ئافرەتان و زارۆکبوونێ.

باشییێن ئەڤی گیایی بۆ ئەوان کەسێن کێماسییێن خوینێ هەین:

1. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا زیدەبوونا کێشا لەشی (قەلەوی) و کێم خوینێ.
2. گەلەك یێ باشە بۆ دروستکرنا زڤرۆکا هەیڤانە.

3. گەلەك یێ باشە بۆ ئاریشێن گولچیسکان.

4. گەلەك یێ باشە بۆ ڕاوستاندنا خوینبەربوونا ڕەحمی (نزیف الرحم).

5. گەلەك یێ باشە بۆ قەرحا گەدێ (مەعیدەی).

6. گەلەك یێ باشە بۆ کوخکێ.

7. گەلەك یێ باشە بۆ ئاسانکرنا زارۆکبوونێ.

8. گەلەك یێ باشە بۆ ئاریشێن شەکرێ (السکری).

9. گەلەك یێ باشە بۆ زێدەبوونا شیرێ ئافرەتێ.

10. ڤیتامین A+B+C+ کانزاد تێدا هەیە.

- چ مەترسی ل سەر ئەڤی گیایی نینن، ب تنێ نابیت ئافرەتێن دووگیان بکاربینن.

ڕیکا بکارئینانا کە لاندن و نماندن.



شوفان: Aven sativa oats Gramineae



گیایێ شوفان دهێته چاندن و ئەو ب خۆ ژی شوین دبیت. ل سەرانسەری جیهانێ ئێك شێوێ هەی و شێوێ وی وەكی یێ گەنمییە. شوفان گەلەك یێ باشە بۆ زارۆك و مەزنا ژ بەر هەبوونا رێژەكا جۆرێن ڤیتامینان "ڤیتامین B، كالسیوم، فسفور ،نشا ،ئاسن، مەگنسیوم".

باشیێن گیایێ شوفان و بكارئینانا وی دناڤ مالێدا:

1. گەلەك یێ باشە بۆ زارۆكان و ب هێزكرنا هەستییان و لەشی.
2. گەلەك یێ باشە بۆ كێمبوونا كولسترۆلی د ناڤ خوینێدا.



3. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا قولونێ.

4. ب هێزكرنا ماسولكێن دلی.

5. گەلەك یێ باشە بۆ وان كەسێن بەژنا وان كورت، چونكی یێ هاریكارە بۆ درێژییێ.

6. گەلەك یێ باشە بۆ زێدەبوونا كێشا لەشی.

7. گەلەك یێ باشە بۆ قەلەوییا لەشی.

8. ئەو كەسێ حەساسی ژ گەنمی هەی چێنابیت بكاربینیت.

9. ئەو كەسێ حەساسی ژ بێهنێ هەبیت، چێنابیت بكاربینیت.

- چ مەترسی لسەر ئەڤی گیایی نینە زارووك ومەزن دشێن بكاربینن





تەعلیشك / الهندباء : Taraxacum officinale

compositae



گیایێ تەعلیشك مە دوو جۆر هەنە ل کوردستانێ:

1. تەعلیشکا کەوا.
2. تەعلیشکا دهێتە چاندن.

تەعلیشکا دهێتە چاندن: بۆ چارەسەری و بۆ خوارنێ دهێتە نیاسین و ل سالا 1972 لێگەڕیان ل دور هاتە کرن و پشکنین هاتنە کرن کو باشترین گیایە ل سەرانسەری جیهانێ بۆ ئاریشێن مێلاکێ دهێتە بکارئینان.

باشیێن ئەڤی گیایی:

1. گەلەك یێ باشە بۆ ئاریشێن مێلاکێ.
2. گەلەك یێ باشە بۆ کێمبوونا شەکرێ د ناڤ خوینێدا.
3. گەلەك یێ باشە بۆ کێمبوونا فشارا خوینێ.



4. گەلەك يێ باشە بۆ دەرێخستنا ئاڤا زێدە ژ لەشی و گولچیسکان.

5. گەلەك يێ باشە بۆ چارەسەرییا ڤایروسێ A+B+C.

6. گەلەك يێ باشە بۆ تەسەممێ.

7. گەلەك يێ باشە بۆ چارەسەرییا ئلتیهاب و بەركێ زەراڤی (المرارة).

8. گەلەك يێ باشە بۆ چارەسەرییا قەبزبوونێ.

9. گەلەك يێ باشە بۆ چارەسەرییا ئلتهابا پیستی.

10. گەلەك يێ باشە بۆ چارەسەرییا ئێشا گوری (جرب).

11. گیایێ تەعلیشك ئەڤ جۆرێن ڤیتامینان تێدا هەنە " + A+ -B CD + B- +A +
B2 + B6 + پوتاسیوم + مەگنسیوم" چ مەترسی ل سەر ڤی گیای نینە بۆ مەزن و زارۆکان.

- ب تنێ گیایێ تەعلیشك دەمێ دهێتە هشككرن نابیت زارۆك و ئافرەتێن دووگیان بکاربینن.





القسط الهندي / دارەكا تايبەتە ل هندێ ب تنێ دهێتە چاندن:

Saussurea Costus stenophllus



القسط الهندي چییە: ڕهێن دارەکێیە ل وەلاتێ هندێ هاتییە نیاسین ژبەری 1400 سالا پێغەمبەر (سلاڤێن خودێ ل سەر بن) دبێژیت: (العلاج في ثلاثه) " شربت العسل، القسط الهندي، و الكي بالنار " وانا انهي امتي عن الكي بالنار". ئانكو دبێژیت: چارەسەری ب سێ ڕێكان دهێتە كرن، د زەمانێ پێغەمبەریدا دهاتە گۆتن كو نەخۆشی ب ڕێكا **قسط الهندي** و هنگڤین بهێتە چارەسەركرن.

مفایێن قسط الهندي:

1. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا ئاریشێن ئلتهابا لەشێ.
2. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا ئاریشێن غده الدرقیه.
3. گەلەك یێ باشە بۆ بەرگرییا لەشی.
4. گەلەك یێ باشە بۆ ڤەكرنا ماسولك و دەمارێن دلی.



5. گەلەك یێ باشە بۆ فشارا خوینێ.

6. گەلەك یێ باشە بۆ نەهێلا ئلتهاب و ڕەمل د گولچیسکێدا و حەوزا میزلدانێ.

7. گەلەك یێ باشە بۆ ڕونکرنا خوینێ.

8. گەلەك یێ باشە بۆ ب هێزکرنا ماسولکێن دلی.

9. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەریا بەکتریا گەدێ (مەعیدێ).

تێبینی: ئەڤی گیایی مەترسی یا ل سەر هەی، نابیت هەر کەسەك ژ لایێ خۆڤە بکاربینیت. گەلەك یێ خرابە بۆ ئەوان کەسێن حەبکێن ئەسپرین دخۆن و هەردیسان بۆ وان ئافرەتێن شیردار، ئەو ئافرەتێن شیری بدەنە زارۆکی و هەردیسان ئافرەتێن دووگیان.

ئەڤ گیایە "قسط الهندي" دڤێت ب دەستێ کەسانێن شەرەزای د ئەڤی بواریدا هەی بهێتە شروڤەکرن. ڕێکا بکارئینانا وی ل گەل هنگڤینی و د ناڤ کەپسولێدا دهێتە بکارئینان.





ئەزمانێ خەسێ / لسان الحمل: Plantain Plantago major



گیایێ ئەزمانێ خەسێ / لسان حمل: بێ زیانترین گیایە ل سەرانسەری جیهانێ، دهێتە بکارئینان بۆ ئاریشێن قولونێ. ئەڤ گیایە دهێتە بکارئینان بۆ ئلتهابا قولونێ، بۆ ئاریشێن قەبزبوونێ، چونکی توڤەك تێدا هەیە ئەو ژی ناڤێ وی "بذور القاطونا" گەلەك پوتاسیوم و مەگنسیوم د ناڤدا هەیە.

ژ باشییێن ئەڤی گیایی:

1. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا ئلتهابا قولونێ.
2. بەلگێ وێ گەلەکێ باشە بۆ ئلتهابا پیستی.
3. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا سوتنا هەتاڤێ.



4. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا پێڤەدانا گیانەوەران (حەشەراتان).

5. گەلەك یێ باشە بۆ ئێشانا گوهان.

6. گەلەك یێ باشە بۆ زێدەبوونا شیرێ ئافرەتێ.

7. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا دیزانتری.

تێبینی: ئەو کەسێ ئاریشا حەساسییا سینگی و هەناسێ هەبیت ئەڤی گیایی ب تنێ ل گەل هنگڤینی بکارئینیت. وەکی دی چ مەترسی ل سەر ئەڤی گیایی نینە.





بەيبين / بابونج: – Chamomile An Thimis santic Johannis



گولا بەيبين هاتييە نياسين ل سالا 1800 كو باشترين گيايێ سرۆشتى دهێتە بكارئينان بۆ ژێبرنا ئلتهابا سينگى و هەروەسا ڕەمل و ئلتهاب ژ گولچيسك و حەوزا ميزلدان و ئاريشێن گەدێ (مەعيدێ).

ژباشييێن ئەڤێ گولێ:

1. گەلەك يێ باشە بۆ ئاريشێن ئلتهابا گەدێ (مەعيدێ).
2. گەلەك يێ باشە بۆ چارەسەريا تێكدانا گەدێ (مەعيدێ).
3. گەلەك يێ باشە بۆ چارەسەرييا ڕەبو و پەرسيڤێ.



4. گەلەك یێ باشە بۆ خەموکییێ.

5. گەلەك یێ باشە بۆ ئلتهابا سەرێ سینگێ ئافرەتێ.

6. گەلەك یێ باشە بۆ ئێشانا گەدێ (مەعیدێ) و ڕیڤیکان.

7. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا ئەکزیما و حەساسییا پیستی.

8. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا کولبوونا چاڤان.

9. باشە گەلەك بۆ سانەهیکرنا ساخبوونا برینێن سڤك.

10. گەلەك یێ باشە بۆ زارۆکێن ب شەڤ نەنڤن (مهدء).

11. گەلەك یێ باشە بۆ کێمکرنا تایا صور.

12. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا تەشەنجێ.

تێبینی:

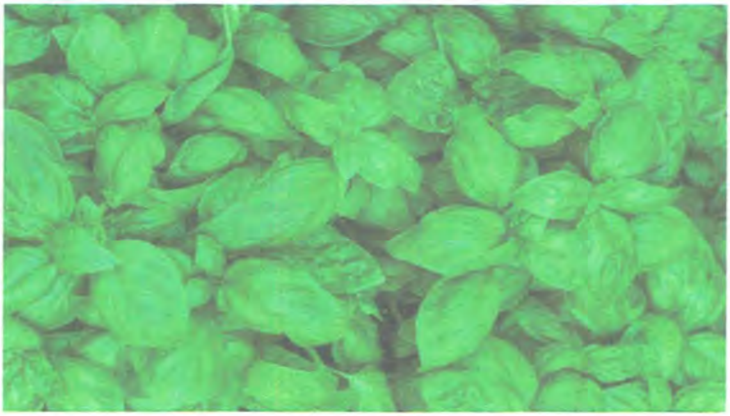
1. مەترسییا ئەڤێ گولێ ل سەر ئافرەتێن ب دووگیان، چ شێوان نابیتن بکاربینن.

2. بۆ زارۆکان ب دوو ڕێکان دهێتە بکارئینان "ڕێکا تبخیر، ڕێکا ڤەخوارنا ئاڤێ، بەلێ پێدڤییە بهێتە سڤکرن بۆ زارۆکان".





ڕەیحان/ حبق : Holy Basil Ocimun Sanetum (Labiatae)



گیاییێ ڕەیحان ئێکەمین جار هاتە نیاسین ل وەلاتێ هندێ، ژ بەرێ وەرە کو ل دەڤ سلێمان پێغەمبەری (س.خ) کو خۆشترین گول بوو ل دەڤ وی و هەتا نها ل هندەك وەلاتێ عەرەبی دبێژنە ئەڤێ گولێ گولا سلێمان پێغەمبەری (س.خ) و ژ بەرێ وەرە ئەڤ گیایە دهاتە چاندن ل ناڤ باخچێن مالان بۆ دویر ئێخستنا هندەك گیانەوەران وەك: (دوپشك و مار) خۆ نێزیکی ئەوێ گولێ ناکەن. پشتی ڤەکۆلینەکا زانستی ل سەر هاتییەکرن ئەنجام دەرکەڤت.

ژمفاییێن ئەڤی گیایی:

1. باشە گەلەك بۆ کێمکرنا ڕێژا شەکرێ د ناڤ خوینێدا.

2. باشه گەلەك بۆ چارەسەرییا خەموکییێ.

3. باشه گەلەك بۆ چارەسەرییا ئلتهابا پیستی + ئلتهابا پیدییا ددانا و هەروەسا ئەڤی گیایی زەیتەکا (عطری) تێدا هەیە، کو گەلەکێ باشه بۆ چارەسەرییا سەرئێشان و شەقیقێ.

4. گەلەك یێ باشه بۆ کێمکرنا فشارا خوینێ (ضغط الدم).

5. گەلەك یێ باشه بۆ کێمکرنا تایا لەشی.

6. زەیتا وێ یا گەلەك یێ باشه بۆ ئێشانا گوهان.

7. باشه گەلەك بۆ کێمکرنا ئێشانا زڤرۆکا هەیڤانە (دورة شهرية).

تێبینی:

- ئەڤ گیایە ب چ شێوان چێنابیت ئافرەتێن ب دووگیان بکاربینن.
- ئەڤ گیایە چێنابیت هەر کەسەك ژ دەڤ خۆ زەیتا وێ بکاربینیت، دڤێت پرسیارا کەسێن بسپۆر د ئەوی بواریدا بکەت.
- ئەو کەسێ پتر ژ یا پێدڤی بکاربینیت دبیتە ئەگەرێ تێکدانا ڕیڤیکان و ئیسهالەکا زۆر چێدکەت.
- و هەروەسا ئەو کەسێ گەلەك بکاربینیت دبیتە ئەگەرێ کێمبوونا ڕێژا خوینێ د ناڤ لەشیدا.





گەزنگ/ القراص (حشيش النار): Nettle Urtica (Urtica Ceae)



گیایێ گەزنگك گەلەك كەس خۆ ژ ئەڤی گیایی دویردئێخن چونكی دزانن گیایەكێ ب مەترسییە، كو هەر كەسەكێ دەمێ دەستێ خۆ دكەتێ دبیتە ئەگەرێ حەساسیەكا دژوار و وەرماندنا پیستی و خوریانەكا زۆر، بەلێ من دڤێت ئەو مفایێ، د ناڤدا بۆ هەوە دیاربكەم، داكو گەلەك مفایان ژ ناڤ وەرگرین:

1. ئەڤ گیایە ب تەمامی ماددەكێ ژەهراوی د ناڤدا هەیە وەك ماددێ "السكرتين" و "الكلوروفيل" و "كبريت" و هەر دیسان گەلەك ڤیتامین تێدا هەنە وەك: ڤیتامین A، B1,B2 ، كالسیوم، صودیوم، پوتاسیوم،



ئاسن، منغنيز، کلور، هورمونەك تێدا هەیە وەك هورمونێ ئیستروجین بۆ ئافرەتان.

ژ باشییێن ئەڤی گیایی:

1. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا غودا پرۆستاتا.
2. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا هەمی ئلتهابێن لەشی.
3. گەلەك یێ باشە بۆ زێدەبوونا خوینێ.
4. گەلەك یێ باشە بۆ زێدەبوونا شیرێ ئافرەتێ.
5. گەلەك یێ باشە بۆ ڕۆماتیزێ.
6. گەلەك یێ باشە بۆ دەرئێخستنا ئاڤا زێدە ژ لەشی.
7. گەلەك یێ باشە بۆ ئاریشێن مێلاکێ.
8. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا ئەکزیما.

تێبینی: ئەڤ گیاییە دڤێت ل سەر دەستێ بسپۆرێن شارەزا د بوارێ دەرمانێن سرۆشتی بهێتە شرۆڤەکرن.





شاهدانك/ بذور الكتان: Linseed Linum Usitatissimum



توڤێ کەتان ژ گیایەکی دهێتە دەر، گیایەکە بلنداهییا وی 1 مەترە و گولەکا هویر تێدایە. توڤێ وێ دهێتە دەرکرن د وەرزێ هاڤینێدا، یێ بێ بێهنە و تامەکا گلیزی تێدایە.

مفایێن شاهدانکێ:

1. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا ئاریشێن قولونێ.
2. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا پرچێ سوتی.



3. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا ئلتیهابا پیستی.
4. باشە گەلەك بۆ جومگەھ (مفاصلا) و ئێشانا فەقەراتا ژ بەركو باشترین ڤیتامین ئومێگا 9 ،6 ، 3، omega ڤیتامین A+B+D ئاسن تێدایە.
5. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا كوخكێ و ئلتیهابا گەوریێ، دهێتە بكارئینان ل گەل هنگڤینی و شەربەتا پرتەقالێ.

تیبینی: چ مەترسی ل سەر ڤی توڤی نینە بۆ زارۆك و مەزنان، ب تنێ زەیتا وێ چ ڕاستی بۆ نینە ئەو زەیتە ل بازاری دهێتە فروتن هەمی مۆكسدة ئەو كەسێ دڤێت مفای ژ زەیتا وێ وەرگریتن دەمێ دگڤێشیت ئێكسەر وێ زەیتێ بكاردئینیت ل وی دەمی ب تنێ مرۆڤ مفای ژێ وەردگریت.





یانسون: Illicium Verum (Anise Cstar)



گیایێ یانسون گیایەکە ل چینێ و ڤیتنام و فلیپین ئێکەم جار هاتییە دیتن، گیایەکە درێژییا وی 90 سم ل گەل گولێن سپی تێدانە ل گەل ئینانا توڤێ وێ ل وەرزێ هاڤینی. پێدڤییە باش بهێتە هشکرن دا گەنی نەبیت.

ژ باشیێن گیایێ یاسونی:

1. گەلەك یێ باشە بۆ زێدەبوونا کێشا لەشی.
2. گەلەك یێ باشە بۆ کێمبوونا ئازارێن زکی.
3. گەلەك یێ باشە بۆ کێمبوونا ئازارێن زڤرۆکا هەیڤانە (دورة الشهرية).
4. گەلەك یێ باشە بۆ دەرێخستنا بلغەم و پاقژکرنا سینگی.



5. گەلەك یێ باشە بۆ زێدەبوونا شیرێ ئافرەتێ.

6. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەریا غازات و وەرماندنا زكی.

7. گەلەك یێ باشە بۆ مەزنكرنا هێلكا ئافرەتێ.

تێبینی: چ مەترسی ل سەر ئەڤی گیای نینە بۆ زارۆك و مەزنان یێ باشە.

ب تنێ ئەڤ توڤە بۆ زەلامان یێ خرابە ڕۆژانە ئەڤی توڤی بكاربینن، چونكی دێ لاوازبوونا كریارا سێكسی و كێمبوونا هۆرمونێ تستیستیرونی ل دەڤ زەلامان كێم دكەت.





Fennel (Common) Foeniculum **ڕزیانك/ شمر:** Capillaceum Vulgare



گیایەکێ سرۆشتییە درێژاهییا وی دگەهیتە دوو مەتران، گەلەك چەڤێن زراڤ تێدا هەنە ل گەل گولەکا زەر. ئێکەم جار ل هندێ و ڕوسیا و یابان هاتییە دیتن، بێهنەکا عەتری یا گەلەك تێدا هەیە و ڤیتامین A+B و کالسیوم و فسفور و کبریت و ئاسن و پوتاسیوم تێدا هەنە.

ژ مفایێن ڕزیانکێ:

1. گەلەك یێ باشە بۆ زێدەبوونا خوینێ.
2. گەلەك یێ باشە بۆ ئاریشێن گەدێ (مەعیدەی).



3. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا نەخۆشییا گوشتی (داء الملوك).

4. گەلەك یێ باشە بۆ ئلتیهابا زەراڤی (مرارة).

5. گەلەك یێ باشە بۆ ڕاوستاندنا ئیسهالێ.

6. گەلەك یێ باشە بۆ ئاریشێن رەحمی پشتی 40 سالییێ.

7. گەلەك یێ باشە بۆ ئاریشێن باوەسیرێ.

8. گەلەك یێ باشە بۆ کێمبوونا کێشا لەشی.

تێبینی: چ مەترسی ل سەر ڤی گیایی نینە بۆ زارۆك و مەزنان دروستە ب تنێ مەترسی ل سەر ئەوان کەسان هەیە ئەوێن ئاریشە د گولچیسکێدا هەی و ئەو کەسێن ئاریشێن دلی هەین نابیت ب چ شێوان ڕزیانکێ بکاربینیت.





قیڤار / الحرشف البری / شوك الجمل: Milk Thistle

Caraduus Marianus



گیایێ قیڤار گیایەکە دگەهیتە 1.5 م ل وەرزێ بهارێ شوین دبیت ل دەستپێکا هاڤینێ تێکدچیت. گیایەکە چ مەترسی ل سەر نینە ل ئەوروپا هاتییە نیاسین کو گیایەکە دهێتە بکارئینان بۆ کێمکرنا خەموکییێ.

باشییێن ئەڤی گیای:

1. گەلەك یێ باشە بۆ هەمی ئاریشێن مێلاکێ.
2. گەلەك یێ باشە بۆ ئاریشێن زەراڤی (مرارة).
3. گەلەك یێ باشە بۆ ئاریشێن زێدەبوونا شیرێ ئافرەتێ.



4. گەلەك یێ باشە بۆ ئاریشێن چارەسەریا خەموکییێ.

5. گەلەك یێ باشە بۆ ئاریشێن دەرێخستنا ماددێن کحولی ژ ناڤ مێلاکێ.

تێبینی: توڤێ ڤی گیایێ ب تنێ دهێتە بکارئینان بۆ چارەسەرییا ئاریشێن میلاکێ وەك ڤایروس A+B+C توڤێ وێ ب تنێ ل سەر دەستێ شارەزاییێن زانستی و بسپۆر د ئەڤی بواریدا دهێتە بکارئینان.





السنامكى: Senna , Alexan Drian Senna Cassia
Senna Syn



گیایێ سنامکی ب تنێ من دڤێت باس ل خرابییێن وی بکەم، چونکی ماددەکە ژەهر تێدا هەیە.

گەلەکێ خرابە بۆ ئەوان کەسێن ب مەرەما زەعیفییێ (کێمبوونا کێشا لەشی) یان قولونێ یان زکچوونێ بکاردئینن.

توڤێ وێ ل بازاری دهێتە نیاسین "العشرق" خرابترە ژ بەلگێ وێ، چونکی زکچوونەکا ب هێز بۆ مرۆڤی پەیدا دکەت ب تنێ ئێك باشی یا هەی ئەوژی



بۆ ئەوان كەسێن بڤێت هەر 15 ڕۆژان یان هەر هەیڤەكێ پاقژكرنەكا گشتی بۆ مێلاكێ و بۆ ڕیڤیكان چێكەت. ب تنێ ئەڤ ڕێكە یا دروستە كو ڕێژەكا زۆرا كێم تو بكاربینی. لێ ب مخابنیڤە نوكە ئەڤ گیایە ل هەمی بازاری دهێتە فروتن ب مەرەمێن كێمكرنا كێشا لەشی بۆ چارەسەرییا قولونێ و هەر دیسان دێ بۆ هەوە بێژم ماددەكێ ژەهراوی یێ زۆر تێدا هەیە مەترسییە ل سەر ساخلەمییا مرۆڤی.





المـريميه / الناعميه / القويسيه / القصعين: Sage Salvia Officinals



گيايێ مريمية هاتييه نياسين ب ناڤێ گيايێ ئافرەتێ، چونكى پتريا ئاريشێن ئافرەتێ چارەسەردكەت. و هەروەسا هاتە نياسين ب ناڤێ Salvia ب ناڤێ لاتينى ڕامان چارەسەركرن. ئەڤ گيايە زەيتەكا طيار تێدا هەيە و زەيتەكا عطري يا تام تەحلە.

باشييێن ئەڤى گيايى:

1. گەلەك يێ باشە بۆ كێمكرنا هورمونێ پرولاكسن Prolactin ئانكو هورمونێ شيرى ل دەڤ هەردوو ڕەگەزان.



2.گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا پەرسیڤێ ل دەڤ زاروك و مەزنان.

3.گەلەك یێ باشە بۆ کێمکرنا خوهێ.

4.گەلەك یێ باشە بۆ کێمکرنا خوینبەربوونا ڕەحمی (نزیف الرحم) تایبەت ئەو ئافرەتێن ل سەر 40 سالییێدا.

5.گەلەك یێ باشە بۆ زێدەبوونا هۆرمونێ ئستروجین.

6.گەلەك یێ باشە بۆ ئلتیهابا ڕەحمی.

7.گەلەك یێ باشە بۆ ڕاوستاندنا زکچوونێ.

تێبینی: چ مەترسی ل سەر ئەڤی گیایی نینە ب تنێ ئەو ئافرەتێن (متلازمة Pco) هەی، ئانکو کیس د ڕەحمیدا، چونکی ئەڤ گیایە دێ ئەڤی کیسی ب هێزتر لێکەتن، هەگەر تە دڤێت مفای ژێ وەربگری بۆ ئەڤێ ئاریشێ دڤێت بهێتە تێکهەلکرن ل گەل گیایێ (المردقوش).





ڕوزماری / اکلیل الجبل: Rosemarinus Officinalis



گیایێ ڕوزماری ئێکەم جار هاتە نیاسین ل ئەورووپا کو باشترین گیایە بۆ ب هێزکرنا بیردانکێ (تقویة الذاکرة) و هەتا نوکە ل وەلاتێ یونانێ ل دەمێ ئەزموونان دسوژن د ناڤ مالاندا، داکو زاروکێن ئەوێ خێزانێ مفای ژێ وەرگرن، چونکی زەیتەکا فرۆکە (طیار) تێدا هەیە.

باشییێن ئەڤی گیایی:

1. گەلەك یێ باشە بۆ ب هێزکرنا بیردانکێ (تقویة الذاکرة).
2. گەلەك یێ باشە بۆ دروستکرنا زڤرۆکا هەیڤانە ل دەڤ ئەوان کچێن پێگەهشتی ل دەمێ کو زڤرۆکا هەیڤانە نەبینن.
3. گەلەك یێ باشە بۆ دروستکرنا هۆرمونێن ئافرەتێ.



4. زەیتا وێ گەلەك یا باشە بۆ چارەسەرییا سەر ئێشان (جیوب انفیة)

جیوبێن دفنێ.

5. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا ئاریشێن پرچێ.
6. گەلەك یێ باشە بۆ دەرێخستنا هەوایێ زکی.
7. گەلەك یێ باشە بۆ ب لەزکرنا زڤرۆكا خوینێ.
8. گەلەك یێ باشە بۆ ئەوان كەسێن ل وەرزێ زڤستانێ لەشێ ئەوان ب سارى دمينيت (الآطراف).
9. گەلەك یێ باشە بۆ کێمکرنا فشارا خوینێ.
10. گەلەك یێ باشە بۆ ئاریشێن زەراڤی.
11. باشە گەلەك بۆ دەرێخستنا ئاڤا زێدە ژ لەشی (مدرر للبول).

تێبینی: ئەڤ گیایە چ مەترسی ل سەر نینە بۆ مەزن و زارۆکان یێ باشە، ب تنێ ئەو كەسێن چارەسەرییێن دوم درێژ وەردگرن ل بەر دەستێ كەسێن شارەزا د بوارێ دەرمانێن سرۆشتیدا.





دارا سوسىٚ/ عرق السوس: Liauorice Glycyrrhiza



دارا سوسێ ئانكو (عرق السوس) دبێژنێ باپیرێ گیایی، چونكی بەری 4000 سالا هاتییە نیاسین كو باشترین گیایە مرۆڤ پێ دهێتە چارەسەكرن. گیایەكە درێژاهییا وی دگەهیتە 1.5م گولێن مۆر تێدا هەنە رهێن وێ دگەهنە هەتا 2 مەتران ل بن ئەردی رەنگێ وان قەهوایێ تاری د ناڤ رهاندا رەنگێ زەرە بارا پتر ئەڤ گیایە ل عیراقێ و سوریێ و ئیرانێ شوین دبیت.

ژباشییێن ئەڤی گیایی:

1. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا ئلتیهابا مفاصلان.
2. گەلەك یێ باشە بۆ بلندكرنا فشارا خوینێ.
3. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا هەمی ئاریشێن گولچیسكێ.



4. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا (الغدة الكظرية).

5. گەلەك یێ باشە بۆ كێمكرنا كولسترولی ل سەر مێلاكێ.

6. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا هەمی جۆرێن بەكتریا.

7. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا قەرحا گەدێ (مەعیدەی).

8. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا حەساسییا سینگی.

9. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا بەرسوژا گەدێ (حموضة المعيدة).

10. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا ئاریشێن پیستی (تصبغاة ، سەروچاڤ).

11. گەلەك یێ باشە بۆ دەرێخستنا رەملێ ژ گولچیسكان.

12. گەلەك یێ باشە بۆ كێمكرنا رێژا روماتیزێ د ناڤ خوینێدا.

تێبینی: چ مەترسی ل سەر ئەڤی گیایی نینە، ب تنێ ئەو كەسێن فشارا خوینێ یا بلند هەبیت چێنابیت ئەڤی گیایی بكاربینیت. ئەو كەسێ فشارا خوینێ (ضغط الدم) هەبیت و دڤێت ئەڤی گیایی بكاربینیت پێدڤییە ل گەل گیایی (اكليل الجبل) روزماری بكاربینیت.





کولندێ زەر / قرع اليقتين: Pumpkin Cucurbitan Pepo



کولندێ زەر ئێکەمین جار ل سەر دەمێ یونس پێغەمبەری (س.خ) هاتییە نیاسین. ئێکە ژ گیایێن باش کو هاتییە نیاسین دیارییە ژ دەڤ خودایێ ئێکانە مرۆڤ پێ دهێتە چارەسەرکرن، چونکی گەلەك جۆرێن ڤیتامینان تێدانە وەکی ڤیتامین A+B+B2 و کالسیوم و مگنسیوم و ئاسن و ماددێن پاقژکرنێ (ماددة مطهرة) دهێتە بکارئینان.

ژ باشیێن ئەڤی کولندی:

1. گەلەك یێ باشە بۆ دەرێخستنا کرمان ژ ناڤ زکی.
2. گەلەك یێ باشە بۆ شکاندنا تێهنا مرۆڤی.
3. گەلەك یێ باشە بۆ ساخکرنا برینا سوکەرییێ.



4. گەلەك يێ باشە بۆ زێدەكرنا هۆرمونێ تێسستڕون ل دەڤ زەلامان.

5. توڤێ وی يێ باشە گەلەك بۆ چارەسەرييا غودە پروساتات.

6. گەلەك يێ باشە بۆ ب هێزكرنا لەشی.

تێبینی: چ مەترسی ل سەر كولندێ زەر نينە بۆ مروڤی، ب تنێ ئەو كەسێن ڕێژەكا زۆر بخۆن، چونكی زێدە خوارنا وی زكچوونێ پەيدا دكەت.





لاڤندر / الخرامي Lavandula Officinalis Syn Labiate



گیایەکە دگەهیتە هەتا 80 سم و گولەکا مۆر تێدایە، زەیتەکا فڕۆکە (طیار) تێدا هەیە و ل گەل زەیتەکا عطري و تامەکا تەعل ژی تێدا هەیە.

ژ باشییێن ئەڤی گیایی:

1. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا ئاریشێن خەموکییێ.
2. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا شەقیقە و سەر ئێشانێ.
3. گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا حەساسییا سینگی.
4. گەلەك یێ باشە بۆ ئارامکرنا لەشی.



5. زەيتا وێ گەلەك يا باشە بۆ تەشەنجا ماسولكێن لەشی.

6. گەلەك یێ باشە بۆ ب هێزكرنا زڤرۆكا خوينێ.

تێبینی: ئەڤ گیایە مەترسی یا ل سەر هەی نابیت بهێتە بكارئینان، پێدڤییە ل سەر دەستێ كەسێن شارەزا و بسپۆر د بوارێ گیایێن سرۆشتیدا بهێتە بكارئینان و نابیت ئەو كەسێن حەساسی هەبیت بكاربینن.





گیزبوا / جوزة طیب: Nutmeg Myristica Fragrans



گیزبوا جۆرەکێ بوهاراتایە ل ڤی سەردەمی ل بازاڕی دهێتە فروتن. مەرەم بۆ خۆشکرنا تاما خوارنێ خەلك بکاردئینن. من دڤێت ل ڤێرێ دیاربکەم کو ئەڤە ماددەکێ ژەهراوییە ماددەکێ بێهوشکەر یێن تێدا، چونکی ماددێ میرستیسن و ماددێ إیوجینول تێدا هەیە و ماددێ سافرول تێدا هەیە و ماددێ کامفنین تێدا هەیە کو جۆرەکێ بهاراتێن گەلەك مەترسیدارە ل سەر دەروونێ مرۆڤی.





خەندەلك / الخردل : Mustarada Sinapis Alba



گیایەکێ سرۆشتییە ل وەرزێ بهارێ شین دبیت، گولەکا زەر یا تێدا هەی، من دڤێت باس ل ئەڤی گیایی بکەم، چونکی گەلەك مەترسی ل سەر ژیانا مرۆڤی هەیە.

باشییێن ئەڤی گیایی:

1. توڤێ وێ گەلەك یێ باشە بۆ ڤەکرنا دەمار و ڕهێن دلی.
2. گەلەك یێ باشە بۆ ئاریشێن خوارنا گوشتی (داء الملوك).
3. گەلەك یێ باشە بۆ ئاریشێن کولبوونا لەشی ژ ئێشا سوکەرییێ.
4. گەلەك یێ باشە بۆ ئارامکرنا ئێشانا ددانی.
5. گەلەك یێ باشە بۆ زڤرۆکا خوینێ.



تێبینی: مەترسییێن ئەڤی گیایی گەلەکن ل سەر ئەوان کەسێن ژ دەڤ خۆ بکاردئینن. ب چ شێوان نابیت هەر کەسەك ژ دەڤ خۆ بکاربینیت، پێدڤییە ل بەر دەستێ کەسەکێ شارەزایی د ئەڤی بواریدا هەبیت بکاربینیت، چونکی کارتێکرن یا ل سەر دەماران(عەصابان) یا هەی:

1- گەلەك یا خرابە بۆ وان کەسێن ل وەرزێ بوهارێ دخۆن، چونکی دێ ئاریشێن زکچوونێ ل دەڤ پەیدا کەت.

2- ئەو کەسێن حەساسییا پیستی هەبیت، چێنابیت خۆ نێزیکی ئەڤی گیایی بکەن.





سپیناغ/ السبناغ: Spinach Spinach Olderacea



گیاییٚ سپیناغ گیایەکە ل کوردستانیٚ و هەمی دونیاییٚ شوین دبیت. ییٚ تژییە ژ ڤیتامینان و ل هەر چوار وەرزان ییٚ هەی. گیاییٚ سپیناغ رێژەکا زۆر یا ڤیتامینان یێن د ناڤدا هەین وەکی (A ، K ، C ، ئاسن، یود، کبریت، فسفور، حامض الفولیك، نشاە پروتین).

ژباشییێن ئەڤی گیایی:

1. گەلەك ییٚ باشە بۆ چارەسەرییا کێمبوونا خوینیٚ.
2. گەلەك ییٚ باشە بۆ کێمکرنا رێژا شەکریٚ د ناڤ خوینێدا.

3. گەلەك یێ باشە بۆ ئافرەتێن دووگیان.

4. گەلەك یێ باشە بۆ هەمی ئافرەتان ل دەمێ زڤرۆکا هەیڤانە.

5. گەلەك یێ باشە بۆ دەرێخستنا (کەهرومۆگناتیسی).

تێبینی: چ مەترسی ل سەر ئەڤی گیایی نینە بۆ بچویك و مەزنان یێ باشە، ب تنێ ئەو کەسێن ئاریشە د کێمبوونا رێژەکا کالسیومیدا هەبیت نابیت ئەڤی گیایی بخۆن، ژ بەرکو گەلەك ماددێ (الاوکسلات) یێ تێدا هەی.





دومبەلان / الكماه: Terfeziaceae



دومبەلان تشتەكە دیارییە ژ دەڤ خودایێ ئێكانە بۆ هەژار و دەستكورتا، چونكی پتر ژ یا پێدڤی ڤیتامین یێن تێدا هەین، وەك: فسفور و پۆتاسیوم و صودیوم و كالسیوم.

ژ باشیێن وی:

1. گەلەك یێ باشە بۆ زێدەبوونا رێژا خوینێ.
2. گەلەك یێ باشە بۆ ب هێزكرنا لەشێ زارۆكان.
3. گەلەك یێ باشە بۆ ب هێزكرنا هەستییان.

4. گەلەك یێ باشە بۆ زێدەبوونا كێشێ.

5. گەلەك یێ باشە بۆ زێدەكرنا شیرێ ئافرەتێ.

تێبینی: چ مەترسی ل سەر دومبەلان نینە بۆ زارۆك و مەزنان یا باشە، ب تنێ من دڤێت ل ڤێرێ ئەز بۆ هەوە دیاربکەم چ ڕاستی د ئاڤا دومبەلاندا بۆ چارەسەرییا ئاریشێن چاڤاندا نینە و مەترسیەكا مەزن ل سەر چاڤان هەیە.



مورینگا/ مورینجا/ فجل الحصان: Moringa Moringa Oleifera



گیایێ مورینكا ئێكەم جار ل تایلەند هاتییە دیتن، د نوكەدا ل فلیپین و ئەندلوسیا و نیپال دهێتە چاندن.

باشییێن ئەڤی گیایی:

1. گیایێ مورینكا گەلەك ڤیتامین تێدا هەنە وەكی "پوتاسیوم و ڤیتامین C ڤیتامین D و ڤیتامین A و كالسیوم و ئاسن"ی.
2. گەلەك یێ باشە بۆ ب هێزكرن و زێدەكرن و بەرگرییا لەشی (تقویە المناعە).



3. گەلەك یێ باشە بۆ كێمكرنا كروسترولی د ناڤ خوینێدا.
4. گەلەك یێ باشە بۆ دژایەتییا هەمی بەكتریا و ڤایرۆسا.
5. گەلەك یێ باشە بۆ ئلتیهابا گولچیسكێ و ئلتیهابا حەوزا میزلدانێ.
6. گەلەك یێ باشە بۆ ئلتیهابا پرۆستاتا.
7. گەلەك یێ باشە بۆ هەمی ئاریشێن جومگان (مفاصل).
8. گەلەك یێ باشە بۆ ب هێزكرنا چاڤان.
9. گەلەك یێ باشە بۆ زێدەبوونا خوینێ و چارەسەرییا كێمبوونا ئاسنی.
10. گەلەك یێ باشە بۆ ب هێزكرنا پرچی و چارەسەرییا ئاریشێن سەروچاڤان.
11. گەلەك یێ باشە بۆ ب هێزكرنا هێكا ئافرەتێ.
12. گەلەك یێ باشە بۆ ب هێزكرنا هەستییان.
13. توڤێ گیایێ مورینكا گەلەكێ باشە بۆ كێمكرنا مخزونێ ڕێژا شەكرێ.

تێبینی: چ مەترسی ل سەر ئەڤی گیایی نینە بۆ ئافرەتێن ب دووگیان و زارۆكێ سنێلە پێدڤییە ل سەر دەستێ كەسەكێ شارەزا وەرگریت.





بابەت/ ئەو كەسێن نەڤێن دەرمانێن كیمیایی بخۆت ئەڤ جۆرە گیایە ل جهێ وان دهێتە بكارئینان:

*** ناڤێن دەرمانێن كیمیایی:**

- دەرمانێ ئەسپرین.
- -دەرمانێ كورتیزۆن.
- دەرمانێ فلاجین.
- دەرمانێ ئلتیهابات.
- دەرمانێ ئمبرازول.
- دەرمانێ مالتی ڤیتامین.
- دەرمانێ پراسیتامول.
- دەرمانێ خەموكی.
- دەرمانێ لازكس.
- دەرمانێ ئلتیهاب عام.
- دەرمانێ كلیسیفاج، ضغط.

*** ناڤێن دەرمانێن گیایی:**

زنجبیل.

ڕها سوسێ.

پیڤاز.

سیر + جاترك.

پینگ + پتات + بەیبین.

شوفان + سپیناغ.

گولا بەیبین + لافیندەر.

لافندەر + كەكەو.

ئەنەناس + گولا بەیبین.

گەزنك.

كركدی.







گیابەند/ ترمس: Lupin Luoinus Albus



گیایەکە ل کوردستانێ شین دبیت و ل هەمی وەلاتێن عەرەبی دهێتە نیاسین کو باشترین چارەسەرییە بۆ ئاریشێن سوکەرییێ، ڕێژەکا 40٪ پرۆتین تیدا هەیە، هەروەسا ماددێن ئەلیسیتین و لوبیندین ژ بەر ڤی ماددی تامەکا تەعل تێدا هەیە.

مفایێن ئەڤی گیایی:

1- گەلەك یێ باشە بۆ ئاریشێن سوکەرییێ.

2-گەلەك یێ باشە بۆ دەرئێخستنا کرما د ناڤ ڕیڤیکاندا.

3-گەلەك یێ باشە بۆ بەرگیرییا مێلاکێ.



4-گەلەك يێ باشە بۆ چارەسەرييا پرسكێن سەروچاڤان.

5-گەلەك يێ باشە بۆ ئاريشێن جومگەيان (مفاصل).

تێبينى/ ئەو كەسێن كێماسييێن فشارا خوينێ هەبيت نابيت بكاربينيت و ئافرەتێن دووگيان نابيت بكاربينن، هەمى ئافرەت نابيت دەمێ زڤرۆكا هەيڤانەدا بكاربينن.





ڕها زەر... الكركم/ Turmerice/ Curcumalong



ڕها زەر ئانكو كركوم، دارەكا گەلەك ب تەمەنە، ب تايبەت ل وەلاتێ هندێ دهێتە چاندن ل چەندین وەلاتێن دی هاتییە نیاسین كو باشترین ڕهێن دارێیە بۆ چارەسەركرنێ و د نوكەدا د هەمی مالاندا هەیە. دهێتە بكارئینان بۆ ل ناڤ خوارنێ من دیت یا گرنگە

ئەز بۆ هەوە بەحس ل مفایێن ڕها زەر بكەم، ژ بەر كو مادەیێ كوركومین تێدا هەیە.

مفایێن ڕها زەر:

گەلەك یا باشە بۆ چارەسەرییا گەدەی (قرحە المعدە).

گەلەك یا باشە بۆ هەمی ئاریشەیێن مێلاكێ.

گەلەك یا باشە بۆ كێمكرنا ئێشانا گەدەی.



گەلەك یا باشە بۆ ژێبرنا (تصبغات)ـێن سەروچاڤان.

گەلەك یا باشە بۆ (التهابات مفاصل).

گەلەك یا باشە بۆ کێمکرنا کورسترۆلی ل سەر مێلاکێ.

گەلەك یا باشە بۆ هەمی ئاریشەیێن پیستی.

گەلەك یا باشە بۆ ئاریشەیێن زەراڤی (المرارە).

تێبینی: ڕها زەر چ مەترسی ل سەر نینە، ئەگەر تە بڤێت مفایێ دروست ژێ ببینی ڕها زەر یا ساخلەم بکرە و ل مال بۆ خۆ هویر بکە، ئەڤا ل بازاڕی دهێتە فرۆتن یا هویرکری یا سافی نینە.





Barassica oleracea Var/ کەلەمی... الملفوف... لهانا Capitata



گیایێ کەلەمیێ هاتە نیاسین ل هەمی دونیایێ کو باشترین خوارنە بۆ هەمی مرۆڤان. یێ ب مفایە و گەلەك فیتامین تێدا هەنە، وەکی فیتامین سودیۆم، پوتاسیۆم، فسفۆر، مەگنیسیۆم، ئاسن و فیتامین سی و بی و کبریت تێدا هەنە.

مفایێن خوارنا کەلەمییێ:

گەلەك یا باشە بۆ ب هێزکرنا لەشی د وەرزێ هاڤینێدا، ژ بەر کو یێ پڕە ژ فیتامینان.

گەلەك یا باشە بۆ کێمکرنا ئازارا زڤرۆکا هەیڤانە.

گەلەك یا باشە بۆ کێمکرنا یوریبا ل ناڤ خوینێ.

گەلەك یا باشە بۆ کێمکرنا ئێشانا سەری.



گەلەك یا باشە بۆ کێمکرنا کێشا لەشی.

گەلەك یا باشە بۆ چێکرنا ماسکی، کەلەمی بۆ شداندنا زك و ڕانان پشتی دووگیانیێ.

گەلەك یا باشە بۆ چارەسەرییا کولبوونا دەڤی.

گەلەك یا باشە بۆ چارەسەرییا ئاریشێن دەنگی.

گەلەك یا باشە خوارنا ڕهین کەلەمییێ بۆ کێمکرنا ڕێژەیا شەکرێ د ناڤ خوینێدا.

گەلەك یا باشە کەلاندنا بەلگێ وێ بۆ هەمی ئاریشەیێن پیستی.

تێبینی... چ مەترسی ل سەر ڤی گیای نینە، ب تنێ ئەو کەسێ ئاریشە د قۆلۆنێدا هەبیت چێنابیت بخۆت.



گیایێ السعد...السعدCypress/ CYPERUS LONGUS



گیایەکێ کەڤنە، هاتییە نیاسین ل عیراق، سوریا، مسرێ و لبنانێ.

گیایێ السعد هاتییە نیاسین ب ناڤێ گیایێ دلی.

گەلەك یێ باشە بۆ کێمکرنا لێدانێن دلی و ب هێزکرنا ماسۆلکێن دلی (خفقان القلب).

گەلەك یێ باشە بۆ نەهێلانا بێهنا نەخۆش ژ دەڤی.

گەلەك یێ باشە بۆ لەزکرنا زفرۆکا هەیڤانە (تنزیل الدورە الشهریە).

گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا کولبوونا ددانی.

گەلەك یێ باشە بۆ ب هێزکرنا لەشی و زێدەکرنا حەزا جنسی ل دەڤ زەلامان.

تێبینی: چ مەترسی ل سەر ڤی گیای نینە، ب تنێ ئەو کەسێ زێدە ژ یا پێدڤی بخۆت، دێ کارتێکرنێ ل سەر دەنگێ وی کەت و ئەو کەسێ حەساسییا گەورییێ هەبیت، چێنابیت بخۆت.

کەرەفس .... الکرافس Apium graveolens



گیایێ کەرەفسێ نوکە ل هەمی دونیایێ دهێتە چاندن، ژ بەر کو زۆر فیتامین تێدا هەنە. زەیتەك یا د ناڤ کەرەفسێدا هەی دبێژنێ زەیتا لەیمۆنێ 60٪یە و زەیتا ئەلسلینێ 10٪یە و گەلەك جۆرێن فیتامینان تێدا هەنە.

مفایێن کەرەفسێ...

گەلەك یا باشە بۆ چارەسەرییا ڕۆماتیزێ.

گەلەك یا باشە بۆ زێدەبوونا ڕێژەیا خوینێ.

گەلەك یا باشە بۆ پاقشکرن و شویشتنا گولچیسکان.

گەلەك یا باشە بۆ دەرئێخستنا ئاڤا زێدە ژ لەشی.



گەلەك یا باشە بۆ كێمكرنا مادەیێ یوریا و كریاتینی ل ناڤ گولچیسكان.

زەیتا كەرەفسێ گەلەك یا باشە بۆ زێدەكرنا تۆڤێ زەلامی.

تێبینی: ب هیچ شێوەیەكی نابیت ئافرەتێن ب دووگیان بخۆت و ئافرەتێن ل دەمێ شیردانێ بۆ زارۆكی.



شێلندەرا سۆر ... البنجر الاحمر Beta vulgaris



گیاییەکە کو هاتییە نیاسین ل دونیایێ هەمییێ، دهێتە ب ڕێزا دیارییێ ژ دەڤ خودایێ ئێکانە بۆ مرۆڤان. گەلەك جۆرێن ڤیتامینان تێدانە، وەکی ڤیتامین ئەی A، بی B و بی1.

مفایێن شێلندەرا سۆر....

گەلەك یا باشە بۆ چارەسەرییا ئینیمییان (فقر الدم).

گەلەك یا باشە بۆ بلندکرنا فشارا خوینێ.

گەلەك یا باشە بۆ ڕاوەستاندنا خوینێ د ناڤ ڕەحمیدا (ایقاف نزیف الرحم).

گەلەك یا باشە بۆ ب هێزکرنا بەرگرییا لەشی.

گەلەك یا باشە بۆ چارەسەریا ئاریشەیێن گولچیسکێ و زەڕاڤی.

گەلەك یا باشە بۆ زارۆکان، هەستیکێ وان ب هێز دئێخیت.

گەلەك یا باشە بۆ پاقشکرنا قۆلۆنێ



تێبینی: چ مەترسی ل سەر ڤی گیای نینە، ب تنێ مفایێن وی دڤێت تو ب خاڤی بخۆی یان بکەیە شەربەت ل گەل گێزەر یان سیڤان. تو دێ ڤان مفایان هەمییان بینی چونکی ب کەلاندنێ نیڤەك مفای وی دچیت.



بەقلی ... السلق Subsp/ Cicla



بەقلی گیایەکە ل هەمی مالان دهێتە بکارئینان، گەلەك مفا تێدا هەنە و گەلەك جۆرێن فیتامینان هەنە، وەك فیتامین ئەی A و فیتامین ج G و ڕێژەیەکا زێدە ئاسن تێدایە و زێدە مادەیێ کلورفلیلی.

مفایێن بەلگێ بەقلی...

گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا ئازارێن قۆلۆنێ.

گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا قەبزبوونێ و نەرمکرنا زی.

گەلەك یێ باشە بۆ دەرئێخستنا غازاتێن زکی.

گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا کەڤشکا پرچی.



گەلەك یێ باشە بۆ ئاریشەیێن باوەسیرێ.

گەلەك یێ باشە بۆ ژێبرنا ڤونیران (حبە بغداد).

گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا کولبوونا پیستێ لەشی.

تێبینی: چ مەترسی ل سەر ڤی گیای نینە، ب تنێ ئەو کەسێن ئاریشە د (غودە الدرقیە) هەبیت، نابیت بخۆن.



دارچین ... القرفه : Cinnamomum verum



دارچین دارەکە تایبەت ل وەلاتێ چینێ و ل هندێ دهێتە چاندن، دارەکە بلندبوونا وی دگەهیتە 13 مەتران و تیڤلەك ل سەر شوین دبیت 2 سانتیمەتر دهێتە کرن د وەرزێ بوهارێ و ل وەرزێ هاڤینێ هەتا ژیێ دارێ دگەهیتە 7 سالان.

مفایێن گیایێ دارچینێ:

گەلەك یا باشە بۆ کێمکرنا ڕێژەیا شەکرێ د ناڤ خوینێدا.

گەلەك یا باشە بۆ زێدەکرنا هورموونێ تیستوستیرۆنی ل دەڤ زەلامان.

زەیتا وێ گەلەك یا باشە بۆ ئاریشەیێن ماسولکێن دەست و پێیان (الشد العضلي).

گەلەك یا باشە بۆ وان کەسان د وەرزێ زڤستانێدا لەشێ وان زێدە سارڕ ببیت.

تێبینی: ئافرەتێن ب دووگیان نابیت ب هیچ شێوەیەکی دارچینی بکاربئینن و ئەو کەسێن ئاریشە د قولۆنێدا هەبیت نابیت بکاربئینیت.



گیایێ حەنزەل... الحنضل Citrullus colocynthis



گیایێ حەنزەل، گیایەکە ل وەرزێ هاڤینێ شین دبیت. ڤەبارەیا وی تەمەتی پرتەڤالێ لێدهێت، دەمێ شین دبیت ڕەنگێ وی یێ کەسکە و ل دەمێ دگەهیت ڕەنگێ وی زەر دبیت. ل عیراق، سوریا و ئەفریقییا ب زیدەهی شین دبیت. دهێتە نیاسین ب گیایێ ژەهراوی. من دیت ل ڤێرێ زۆر یا گرنگە بەحس بکەم، چونکی هەتا نوکە خەلك بکاردئینیت ب مەرەما کێمکرنا کێشا لەشی. گیایەکە زۆر مەترسی ل سەر گیانێ مرۆڤی هەیە، چونکی مادەیێ "کولوثینثین" تێدا هەیە. ئەڤ گیایە دهێتە بکارئینان بۆ مفاصل و ئاریشەیێن فەقەراتێن پشتێ و ڕۆماتیزێ.

تێبینی: زۆر مەترسی ل سەر ژیانا مرۆڤی هەیە، ئەو کەسێ ژ دەڤ خۆ بکاربئینیت ب مەرەما چارەسەرییا ڤەبزبوونێ ناهێتە بکارئینان، پێدڤییە ل سەر دەستێ کەسەکێ شارەزا و بسپۆر د بوارێ دەرمانێن گیایێ سروشتیدا.

کوریا هەسپی ..... کنباث الحقول/ ذنب الخیل/ Horse tail/ equisetum arvense



گیایەکە دهێتە نیاسین ل ئوڕۆپا، بلنداهییا وی 40 سانتیمەترە، یا پڕە ژ داڤێن زراڤ و ل وەرزێ هاڤینێ دهێتە کرن.

مفایێن ئەڤی گیای:

گەلەك یا باشە بۆ دەرئێخستنا بەرکێ گولچیسکێ.

گەلەك یا باشە بۆ چارەسەرییا وەڕماندنا پڕوستاتان.

گەلەك یا باشە بۆ فرەهکرنا ماسولکێن میزلدانکێ.

گەلەك یا باشە بۆ چارەسەرییا (التهاب)ا پدییێن ددانان.

گەلەك یا باشە بۆ ڕاوەستاندنا خوینبەربوونا گەدەی.

گەلەك یا باشە بۆ (التهاب)ا گولچیسکێ.

تێبینی: ئەڤ گیایە دهێتە بکارئینان ب دەستێ کەسانێن شارەزا د ئەڤی بواریدا

جەرجیر... الحرشا Eruca vesicaria ssp / sativa



گیایەکە دهێتە نیاسین بەلگێ وی د کەسکن و دهێتە چاندن ل عیراق، سعودیە، سوریا و ل هەمی ئورۆپا و ل هەمی وەرزان دهێتە چاندن، گیایەکە پڕ ڤیتامین تێدا هەیە، وەك ڤیتامین سی C و یودو کبریت ئاسن و کالسیۆم تێدا هەنە.

مفایێن گیایێ جەرجیری:

گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا خوینبەربوونا پدییا ددانان.

گەلەك یێ باشە بۆ زێدەکرنا هورمۆنێ تیستسترۆنی ل دەڤ زەلامان.

گەلەك یێ باشە بۆ کێمکرنا ئازارێن ڕوماتیزمێ.

گەلەك یێ باشە بۆ دەرئێخستنا بلغەمێ سینگی.

گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا ئاریشەیێن پرچێ.

زەیتا جرجیرێ گەلەك یا باشە بۆ چارەسەرییا سوتنا هەتاڤێ.



گەلەك يێ باشە بۆ ب هێزكرنا هەستی و لەشێ زارۆكان.

تێبینی: ئەو كەسێ ئاریشەیێن (غدە الدرقیە) هەبیت و ئافرەتێن ب دووگیان نابیت بخۆن.



کافور...الاوکالبتوس Cinnamomum camphora/ eucalyptus



گیایەکە ئیکەم جار هاتییە دیتن ل ئوستڕالیا، گیایەکە بەلگێ وێ یێ کەسکە، تامەکا زێدە تەعل تێدایە. بەلگێ وێ زەیتەکا عطري تێدایە ب ڕێژەیا 5٪ مادەیێ الاوکالبتول تێدا هەیە، ڕێژەیا 70٪ مادەیێ ئەلپینین و مادەیێ سینیۆل تێدا هەیە.

مفایێن کافوری:

زەیتا وێ گەلەك یا باشە و دهێتە بکارئینان بۆ هەمی ئاریشەیێن ماسولکێن لەشی.

گەلەك یا باشە بۆ چارەسەرییا ئاریشەیێن هەناسەدانێ.

گەلەك یا باشە بۆ چارەسەرییا مەلاریان.

گەلەك یا باشە بۆ ئاریشەیێن دیزانترێ.

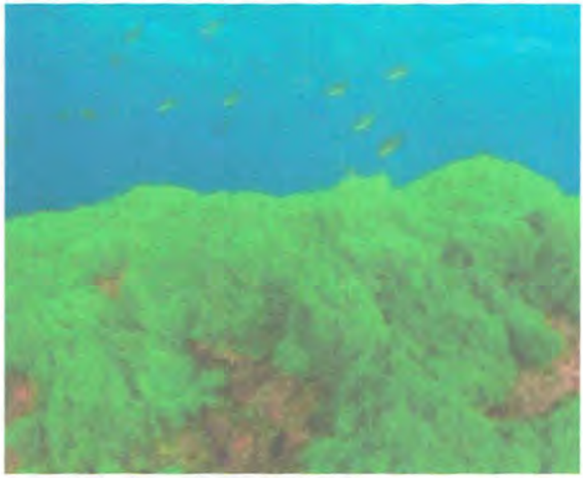


گەلەك یا باشە کو دهێتە تێکەلکرن ل گەل زەیتا زەیتونێ بۆ ئاریشەیێن سوتنا پیستی.

تێبینی: ئەڤ گیایە زۆر مەترسی ل سەر ژیانا مرۆڤی هەیە، ئەو کەسێ ژ دەڤ خۆ بکاربئینیت پێدڤییە ل سەر دەستێ کەسەکێ شارەزا بیت د ئەڤی بواریدا. ئەو کەسێ حەساسی ژ بێهنا زەیتا وێ هەبیت، نابیت بکاربئینیت.



کەڤزا ئاڤی... طحالب الماء Duck weed algae/ focus species



من ب فەر دیت ئەز ل ڤێرێ بەحس ل هندەك ژ مفایێن ئەڤی گیای بکەم. زۆر کەس هەنە ل دەمێ چارەسەرییا خۆ ب گیایێ سروشتی بکەت و چ مفای نابینیت ژ چ جۆرێن گیای، ئەڤ جۆرێ کەڤزا گیایێ ئاڤێ گەلەك چارەسەریکرن پێ دهێتە کرن، ل هندەك وەلاتان وەك یابان و صین و تایلەند و کوریا، چونکی مفا و ڤیتامینێن تایبەت تێدا هەنە، کو د ناڤ گیایێ ل سەر ئەردی نینن. ڤیتامینێن وێ ئەڤەنە: زئبق، ئاسن، الکادیوم، رصاص و رێژەیەکا زۆر ژ مادەیێ کورلۆفیل تێدا هەیە و رێژەیەکا زۆر یا پوتاسیۆمی و مەگنسیۆمی تێدا هەیە.

مفایێن ئەڤی گیای:

دبیتە چارەسەری بۆ وان کەسێن کێشا وان زۆر یا کێم بیت.

دبيته چارەسەری بۆ وان كەسێن نەخۆشيێن دۆمدرێژ هەبن.

دهێته بكارئينان بۆ وان كەسێن پرۆگرامێن خوارنێ يێن تايبەت.

تێبينی: ئەڤ كەڤزە نابيت هەر كەسەك ژ دەڤ خۆ بكاربئينيت، پێدڤييە ل سەر دەستێ كەسێن شارەزا بهێته بكارئينان.



ڕەشڕەشك ... الحبة السوداء /حبة البركة Nigella sativa/ black cohosh



ڕەشڕەشك تووڤەكە ژ كەڤندا هاتییە نیاسین كو دهێتە بكارئینان بۆ چارەسەرییا هەمی ئێشان و ل هەمی وەلاتان دهێتە چاندن، لێ ژ هەمییان باشتر ئەو جۆرە ل سعودییە دهێتە چاندن و گەلەك مفا د ناڤدا هەیە و گەلەك جۆرێ زەیتێ تێدا هەیە وەكی زەیتا فڕۆك (زیت طیار) كو دگەهیتە 10٪ و زەیتا گران تێدا هەیە دگەهیتە 35٪ (زیت ثابت) و مادەیێ جلیكوسید و مادەیێ ثیموهیدركینون و فوسفات و ئاسن و كالسیۆم و ڤیتامین ئەی A تێدا هەیە.

مفاییێن تووڤێ ڕەشڕەشكێ:

گەلەك یا باشە بۆ چارەسەرییا كوخكێ.

گەلەك یا باشە بۆ تەناكرنا ئێشانا ڕویڤیكا زكێ.



گەلەك یا باشە بۆ ئاریشەیێن زەرافی.

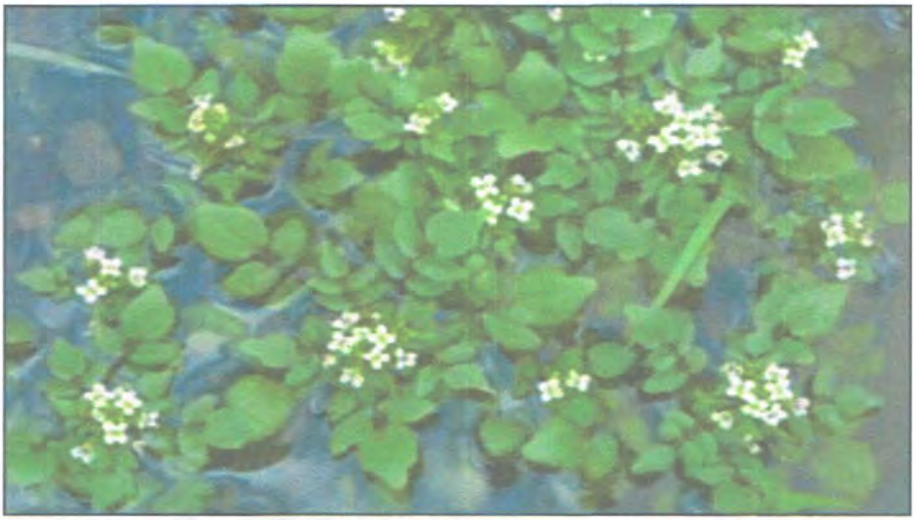
گەلەك یا باشە بۆ چارەسەرییا حەساسییا سینگی و گەوریێ.

گەلەك یا باشە بۆ کێمکرنا فشارا خوینێ.

تێبینی: نابیت تو تۆڤێ ڕەشرەشکێ یێ هویرکری بکری و مەترسی هەیە ل سەر ئافرەتا ب دووگیان کو نابیت بخۆت و ئەو کەسێن ئاریشە د نزمبوونا فشارا خوینێدا هەبن، نابیت بکاربئینن.



پیز / قره العین: Water Cress Nasturtium Officinale



گییایەکێ سرۆشتییە ب تنێ ل عیراقێ و سورییێ و سعودییێ شوین دبیت. ل ناڤا ئاڤێ و ل بەر لێڤێن ڕویبارا شوین دبیت. ل وەرزێ بوهارێ دەردکەڤیت تامەکا تەعل و تیژ تێدا هەیە و پڕە ژ ڤیتامین C و ڤیتامین E و جلیکوسید و ئاسنی.

ژمفایێن ئەڤی گیایی:

1-گەلەك یێ باشە بۆ دەرێخستنا ئاڤا زێدە ژ لەشی.

2-گەلەك یێ باشە بۆ چارەسەرییا ئیلتیهابا سینگی.

3-گەلەك يێ باشە بۆ چارەسەرييا هندەك جۆرێن سوتنا پيستى.

4-گەلەك يێ باشە بۆ چارەسەرييا پرسكێن ناڤچاڤان يێن گەنجاتييێ.

5-گەلەك يێ باشە بۆ ب هێزكرنا پرچێ.

6-گەلەك يێ باشە بۆ زێدەكرنا حەزا جنسى ل دەڤ ئافرەتا و چارەسەرييا (البرود الجنس).

7-هاريكارە گەلەك بۆ هاتنا زڤرۆكا هەيڤانە، چ مەترسى ل سەر ئەڤى گيايى نينە ب تنێ ئافرەتێن ب دووگيان بلا زۆر نەخۆن.



هۆشداری:

تووشی ئەڤان خەلەتییان نەبە پشتی خوارنێ:

1. ئاڤێ ل گەل خوارنێ نەخۆ دا توشی قولون و گەدێ (مەعیدێ) و قەلەوییێ نەبی، چونکی خودایێ مەزن د قورئانا پیرۆزدا دبێژیت: (كلوا و اشربوا) چ جارا خودایێ مەزن نەگۆتییە ڤەخۆن و بخۆن.
2. جگارە و چا و نارگیلە زۆر د زیان بەخشن، پشتی خوارنێ دێ تووشی کێمبوونا رێژا پرۆتین و ئاسنی بن د ناڤ خوینێدا.
3. هەمی جۆرێن فێقی بەری خوارنێ ب 40 خولەکان یان دەمژمێرەکێ دڤێت بهێنە خوارن ب تنێ ئەڤ جۆرە فێقی دروستە پشتی خوارنێ ئەوژی (تری، هنار، ڤەسپ، هژیر).
4. چ جۆرێن وەرزشێ نابیت ئێکسەر پشتی خوارنێ تو بکەی.
5. چ جاران خوارنێ نەخۆ و ئێکسەر بنڤی، چونکی دێ تووشی ئاریشێن کورسترولی و ئاریشێن دلی بی.
6. چ جاران ڤاویشا پەنتەرۆنی ئێکسەر پشتی خوارنێ سست نەکە، چونکی دێ تووشی ئاریشێن قولون و گەدێ (مەعیدەی) بی.



7. باشترین جۆرێ فێقی بۆ پاراستنا هەمی ئەندامێن لەشی کو ب شەڤ ب تنێ دهێنە بکارئینان ئەوژی هنارە.



جوانكارى و مفايێن بكارئينانا صبار:

ئەڤ بابەتە گەلەك گرنگە چونكى ل ڤى سەردەمى بازرگان ل بازاڕى بەلگێن صبارێ دفرۆشن لێ كەس نزانيت ڕێكا دروست چەوايە و ئەگەرێن وێ چنە.

ل دەستپێكێ دەمێ تو دچییە بازاڕى دێ بەلگێ صبار بينين:

1. باش بەرێ خۆ بدە بەلگى چ خالێن سپى ل سەر بەلگى نەبن، چونكى ئەو جۆرەكێ **فطريات** يە و يێ باش نينە تو بكاربينى.
2. دەمێ تو بەلگێ صبار دئينى دڤێت ل سەرى هەتا بنى بەلگێ ڕەنگێ وێ كەسك بيت و چێنابيت ڕەنگێ ڕەش و قەهوايى ل سەر بەلگى هەبيت. چێنابيت خالێن سپى ل سەر بەلگى هەبن، چونكى ئەو خالێن سپى و ڕەنگێ قەهوايى نيشانێن **فطرياتان** د ناڤ بەلگيدا هەنە. دبيتە ئەگەرێ حەساسييا پيستى. تەمەنێ بەلگێ صبار ژ ڕۆژا دهێتە ژێڤەكرن ب تنێ 4 ڕۆژن، چێدبيت تو بكاربينى لێ ب مخابنيڤە دبينم نوكە ل بازارى يا چرمسى و بێ سەروبەرە دفرۆشنە خەلكى، ئەو خالێن من گۆتين هەمى ئەگەر تە ديتن ل سەر بەلگێ صبارێ ب چ ڕێكا بكارنەئينە.



مفا و ڕێکێن بکارئینانا صبارێ:



1. گەلەك یێ باشە بۆ ئەگزیما صدفییە.

ڕێك: 1 کەڤجکێ جێلێ صبارێ ل گەل 1 کەڤچکێ هنگڤینی تێکهەل بکە و ڕۆژێ دوو جاران بکاربینە.

2. باشە گەلەك بۆ سەروچاڤێن هشك.

ڕێك: 1 کفچك و ... ژ جێلێ صبارێ ل گەل 1 کەڤچکێ مەزن یێ زەیتا گیزا هندێ تێکهەل بکە و ڕۆژێ دوو جاران بکاربینە.

3. گەلەك یێ باشە بۆ سەروچاڤێن دوهنی و گرتنا مسماتان.



رێك: 1 کەفچکێ جێلێ صبارێ ل گەل 1 کەڤچکێ خۆشاڤا (عصیرا) لەیمونێ تێکهەل بکە و رۆژێ دوو جاران بکاربینە و هەر جارەکێ 20 خولەکان بهێلە و پاشان بشۆ.

4. باشە گەلەك بۆ ژێبرنا تجاعید و گوریشکێن ناڤچاڤان.

رێك: 1 کەڤچك جێلێ صبارێ ل گەل 1 کەڤچکێ زەیتا باهیڤان... و رۆژێ جارەکێ بکاربینە ژ دەمێ شەڤێ هەتا سپێدێ و بشۆ.

5. گەلەك یێ باشە بۆ ناڤچاڤێن حەساس و گەلەك سۆر دبن.

رێك: 1 کەڤچکێ جێلێ صبارێ ل گەل 1 کەڤچکێ ئاڤا خیاری تێکهەل بکە و پاشی بشۆ، حەفتییێ 3 جاران.

6. گەلەك یێ باشە بۆ پرچا سوتی و ب هێزکرنا پرچێ و کێمکرنا وەریانا پرچێ.

رێك: 1 بەلگێ صبارا مەزن ل گەل 4 کەڤچکێن زەیتا گیزا هندێ ل گەل 4 پرتێن سیرێ هەمییان تێکهەل بکە د ئامیرێ عەسارێدا و بکە ماسك و بدانە سەر پرچا خۆ بۆ ماوێ 40 خۆلەکان و پاشی بشۆ، حەفتییێ 3 جاران



بکاربینە، ئەگەر تە بڤێت تو مفاییێن باش ژ بەلگێ صبارێ ببینی گولا صبارێ تەمام بکرە و ل مال بچینە و رۆژانە ل دویف یا پێدڤی بکاربینە.





بابەت/ چاوانییا ڕێکا زێدەبوونا کێشا لەشی :



ل ڤی سەردەمی دبینم گەلەك کەسان دڤێت کێشا خۆ زێدەبکەن، گەلەك سەرەدانا جهێن گیایێن سرۆشتی و دەرمانخانان دکەن ب ڕێکا حەبکان کێشا لەشێ خۆ زێدە دکەن. من دیت ل ڤێرە یا گرنگە ئەز بۆ هەوە دوو بابەتێن کو ب ڕێکا سرۆشتی باس لێ بکەم:

1- تێکهەل (خلطة) پێکهاتییە ژ ئەڤان جۆرێن گیایی، هەر جۆرەکی 25 غم.

شوفان/ حلبة/ شمر /کراویە /حبوب اللقاح /سمسم / فول سودانی / خمیرة البیرة /حب العزیز.



ئێك كیلو هنگڤین تێكهەل بكە و ڕۆژێ 3 جاران بخۆ، كەڤچكەكێ مەزن پشتی خوارنێ.

ڕۆژێ جارەكێ ئەڤێ عەصیری ڤەخۆ:

شیر + موز + ڤسپ.

ڕۆژانە ئێك گلاسێ عەصیرێ ڤەخۆ، بۆ ماوێ دوو حەفتییان ئەنجام دیاردبیت.

2- شرۆڤەكرنا سرۆشتی بۆ زێدەكرنا كێشا لەشی و ب هێزكرنێ 7 لبێن هژیرێن هشككری، ل گەل 1 كەڤچكێ ڕزیانك، ل گەل 1 كەڤچكێ... (شەمبەلیك) حلبە بكە د ناڤ گلاسەكێ ئاڤێ و ب شەڤ بهێلە هەتا سپێدێ، دەمێ تو ژ خەو هشیاردبی ئاڤا وێ زەلال بكە و بەری خوارن و ڤەخوارنێ ئانكو (ب نەخرینی) ڤەخۆ و هژیرێ ب تنێ بخۆ.

شروڤەکرنەکا سروشتی بۆ کێمکرنا کێشا لەشی بۆ ئەوان کەسێن ئاریشێن فشارا خوینێ هەبیت (ضغط و سوکري):



ئەڤ شروڤەکرنە پێکهاتییە ژ (سڤی ئار، ڕزیانك، چایا کەسك، ماست) و زۆرا باشە بۆ قولونێ و کێمکرنا فشارا خوینێ و کێمکرنا سوکەرییێ).

1. ئەڤ پێکهاتە بۆ وی کەسێ فشارا وی یا خوینێ یا کێم نابیت بکاربینیت:

400 کگم سڤی ئار.

250 کگم چایا کەسك.

250 کگم ڕزیانك.

1 کوپ ماست.

ڕێکا دروستکرنێ: چایا کەسك و ڕزیانك دڤێت ب باشی بهێتە هویرکرن وەك پاودەرێ لێ بهێت و پاشی تێکهەل بکە ل گەل ئێك.

ڕێکا بکارئینانێ: 3 کەڤچکێن مەزن یێن ئەوێ پێکهاتا هاتییە تێکهەلکرن دێ کەیە د ناڤ ماستیدا بەری فراڤینێ دێ خۆی و ئێکسەر دویڤدا سێ پەرداغێن ئاڤێ دێ ڤەخۆی.

تێبینی: ئەڤ شرۆڤەکرنە بێ ڤەخوارنا ئاڤێ چێنابیت ب هیچ ڕەنگەکی تو بکاربینی.



ڕێکا دروست یا چەوانییا بکارئینانا ماسکێ سەروچاڤان:

گەلەك کەس ل دەمی ماسکی بکاردئینن مفای ژ ماسکی نابینن، چونکی پیدڤییە سەروچاڤ ب باشی بهێنە پاقژکرن دا ئەو ماسکێ تو بکاردئینی مفای ژێ ببینی، ئەوژی هەر جۆرەکێ سەروچاڤان ڕێکەکا تایبەت بۆ هەیە ب سرۆشتی بهێتە پاقژکرن:

1-سەروچاڤێن دوهنی و یین نورمال پیدڤییە ب خەلا سیڤا بهێتە پاقژ (تعقیم) کرن.

2-سەروچاڤێن هشك، زەیتا زەیتونا ل گەل گیایی (ارقطیون).

3-سەروچاڤێن حەساسی ب تنێ دێ پیچەك ژ هنگڤینی کەنە ناڤ ئاڤێ و سەروچاڤان پێ پاقژ (تعقیم) کەن.





بابەت/ دروستكرنا سابينا كەرەفسێ.

مفایێن سابینا کەرەفسێ:

1. گەلەك یێ باشە بۆ پاقژكرنا سەروچاڤان.
2. گەلەك یێ باشە بۆ نەهێلانا ڕاڤێن سەروچاڤان.
3. گەلەك یێ باشە بۆ سپیكرنا سەروچاڤان.
4. گەلەك یێ باشە بۆ سەروچاڤێن حەساسی.
5. گەلەك یێ باشە بۆ نەهێلانا پرسكێن سەروچاڤا.





ڕێکا دروستکرنا سابینا سرۆشتی :

دەستەکێ کەرەفسا هویرکری/ ئێك صابین جلسرین/ 2 کەڤچك نشا/ 2 کەڤچك شیر توز/ 2 کەڤچك هنگڤین/ ئێك پەرداغا ئاڤا گولا.

ل دەستپێکێ ئەڤان ماددان پێکڤە دێ کەیە د ناڤ خەلاتێدا و پاشی تێکهەل بکە، بەلێ سابینێ نابیت بکەیە د ناڤدا، پێدڤییە سابینێ بدانییە سەر ئاگری هەتا حەل دبیت و پاشی ماددێن دی هەمییان ب باشی تێکهەل بکەی ل گەل سابینا حەلیای و بهێلە 3 خولەکان دا باش تێکهەل ببیت، پاشی ڕاکە ل سەر ئاگری و ڤالاکە سەر قالبەکێ بچویك یێ کێکان و 24 دەمژمێران بهێلە د بەفرگرێدا هەتا باش هشك دبیت و ڕۆژێ دوو جاران بکاربینە سپێدێ و ب شەڤ.



شەش ڕێك بۆ چاڤدێرییا پیستێ ئافرەتێ پشتی 30 سالییێ:

ئافرەت پشتی 30 سالییێ پتر پێدگەهیت و جوانتر لێ دهێت، یا باشە کو بزانیت وێ جوانییێ چاڤدێرییەکا تایبەت بۆ دڤێت و ب تایبەت بۆ دێمی، هەکە تو ژ وان ئافرەتان بی یێن کو ل دەمێن بووری گرنگی ب دێمێ خۆ دابیت، هەلبەت تو مفای ژ ئەوێ گرنگییێ دبینی. پتریا ئافرەتان پشتی 30 سالییێ خۆدان زارۆکن ئانکو لەشێ ئەوان تووشی ماندیبوون و شەقبوونێ بوویە. ل ڤێرێ هندەك شیرەت هەنە باشترە ئافرەت پشتی 30 سالییێ بجهبینیت داکو ب دروستی چاڤدێرییا پیستێ خۆ بکەت:

1- پاقژکرن و دانانا کرێمان: ڕۆژانە ل دویڤ ڕوتینەکێ هەرە بۆ پاقژکرنا دێمێ خۆ و پاراستن و زەلالکرنا وی، ل ڤێرە باشترە کرێمەك بهێتە بکارئینان بۆ هندێ دێمێ تە یێ پاقژ و نوی و ساخلەم بیت.

2- خوارنەکا باش: یا باشترە تە سیستەمێ خوارنێ هەبیت و پێکهاتی بیت ژ گەلەك فێقی و زەرزەواتی ب تایبەتی خوارنێن گەهشتی و زەلاتا ژ کەسکاتی کو هاریکارن بۆ ڕزگارکرنا لەشێ تە ژ ژەهران و پیستێ تە دێ ساخلەمتر بیت.



3-ڤیتامینات: خوارنا ڤیتامین (C و D) دێ دێمێ تە ب هێزکەن و نەرماتییا وی پارێزن ب تایبەت ئەو ڤیتامینێن کولاجینی بەرهەم دئینن بۆ دەمەکێ درێژ پیستی نەرم دهێلن.

4-ڤەخوارنا گەلەك ئاڤێ: بۆ هندێ پیستێ تە و ئەندامێن لەشێ تە د پاراستی بن، تە پێدڤی ب ڤەخوارنا گەلەك ئاڤێ هەیە پێدڤییە 8 هەتا 10 پەرداغێن ئاڤێ ڕۆژانە تو ڤەخوی داکو لەشێ تە یێ ساخلەم بیت و ژەهر ژ لەشێ تە بهێتە دەرێخستن.

5-گرنگیدان ب ماسکێن دێمی: هەر حەفتییێ جارەکێ یان دوو جاران تو دشێی ماسکان بکاربینی، ئەگەر ژییێ تە ژ 30 سالییێ و د سەردابیت پێدڤییە حەفتییێ 3 جاران تو 10 خولەکان تەرخان بکەی بۆ ماسکێن سرۆشتی.

6-پێدڤییە گرنگیدان هەبیت ب زەیت و چارەسەرییا سرۆشتی بۆ پرچێ.





سێ ماسکێن سروشتی بۆ سەروچاڤان و پرچێ:

1. ماسکێ سروشتی بۆ ژێبرنا پرسکێن دوهنی یێن ناڤچاڤان:

1 کەڤچکێ بچویك یێ قەهوێ، 2 کەڤچکێن بچویك یێن ئاڤا لەیمونێ، 1 کەڤچك ماست، 1 کەڤچك ڕەها زەر (کرکرم).

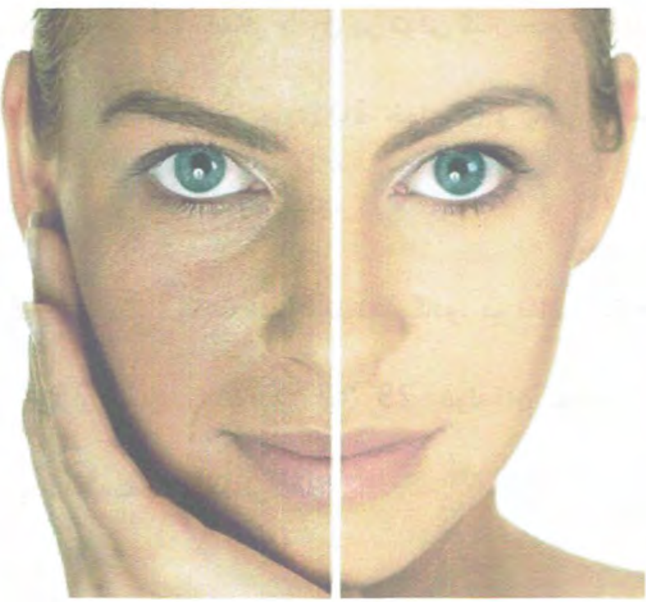
هەمییان ب باشی تێکهەل بکە پاشی 20 خولەکان بدانە سەر ناڤچاڤان و پاشی ب سابینا کبریت ناڤچاڤێن خۆ بشۆ ل حەفتییێ دوو جاران.



2. ماسکێ سرۆشتی بۆ سپیکرنا سەروچاڤان:

1 کەڤچك ڕەها زەر(کرکم)، 1 کەڤچك شوفان، 1 کەڤچك هنگڤین، 2 کەڤچك ئاڤا لەیمونێ.

هەمیان ب باشی تێکهەل بکە پاشی 20 خولەکان ل سەر ناڤچاڤێن خۆ بدانە و پاشی بشۆ حەفتییێ 3 جاران.





3 . ماسکێ سرۆشتی بۆ چارەسەری و ب هێزکرنا پرچی:



1 کەڤچکێ مەزن یێ برنجی، 1 کەڤچکێ مەزن یێ توڤێ کتان، پەرداغەك و نیڤێن ئاڤێ و ل سەر ئاگری بهێلە بۆ ماوێ 10 خولەکان و پاشی ل سەر ئاگری ڕاکە و ئەڤان جۆرە زەیتان تێکهەل بکە:

2 کەڤچك زەیتا گیزا هندێ، 2 کەڤچك زەیتا ئەڤوگادو. ب باشی تێکهەل بکە، حەفتییێ 3 جاران بکاربینە و بۆ ماوێ 25 خۆلەکان بدانە سەر پرچا خۆ و پاشی ب شامپویەکا سرۆشتی بشۆ.



شرۆڤەکرنا سروشتی بۆ ڤەلەوکرنا سەروچاڤان



ماسك پێکهاتییە ژ:

1 کەچکێ مەزن یێ شەمبەلیلکێ (حلبە).

1 کەچکێ مەزن یێ (خمیرە البیرە).

5 کەچکێن مەزن یێن ئاڤا گولا سافی بێ کوحۆل.

هەمییان ب باشی تێکهەل بکە هەتا وەکی ماسکەکی لێبهێت و پاشی بهێلە ل سەر ناڤچاڤێن خۆ بۆ ماوەیێ 20 خۆلەکان و پاشی بشوو و د دویڤدا سەروچاڤێن خۆ ب ئاڤا گولان پاقژ بکە.

ئەڤی ماسکی د حەفتییێدا 3 جاران بکاربئینە.

تێبینی: ئەو کەسێن سەروچاڤێن وان هشك دبن، نابیت ڤی ماسکی بکاربئینن.



بوتوكسێ سروشتی بۆ سەروچاڤان



ئەڤ شرۆڤەكرنە گەلەك یا باشە بۆ شداندنا سەروچاڤان و نەهێلانا كوریشكێن سەروچاڤان.

ئەڤ شرۆڤەكرنە پێكهاتییە:

1 كەچكێ مەزن یێ لبان الذكر (جۆرەكێ بەنیشتییە).

1 كەچكێ مەزن یێ تووڤێ تری یێ هویركری.

1 كەچكێ بچویك یێ گولا بەیبینێ یا هویركری.

1 پەرداغێ ئاڤا گولا ساڤی بێ كوحۆل.

هەرسێ ماددەیان باش هویر بكە و بكە د ناڤ بتلەكیدا و بدانە د ناڤ سەلاجێدا.

ڕۆژێ دوو جاران سپێدی و ب شەڤ سەروچاڤێن خۆ پێ ڤەبماڵە.

شرۆڤەکرنەکا سروشتی بۆ ب هێزکرنا پدیا ددانان و نەهێلانا بێهنێن نەخۆش ژ دەڤی.



ئەڤ شرۆڤەکرنە پێکهاتییە:

8 لبێن میخەك (قرنفل).

5 بەلگێن نەعناعا هشککری.

1 کەچکێ ئاڤنجی یێ جاترکا هشك.

1 پەرداغێ ئاڤێ.

نیڤ کەچکێ بچویکێ خوێ.

ڤان مادەیان هەمییان بدانە ل سەر ئاگری و بهێلە 5 خۆلەکان بکەلیت و پاشی سافی بکە و رۆژێ 3 جاران غەرغەرا دەڤی پێ بکە.



شرۆڤەکرنەکا سروشتی بۆ نەهێلانا التهاب و فطرياتێن رحمي.



ئەڤ شرۆڤەکرنە پێکهاتییە:

1 کەچکێ مەزن یێ رەشرەشکا نەهویرکری.

1 کەچکێ مەزن یێ گولا بەیبینێ.

1 کەچکێ مەزن (ئکلیلا جبل).

1 کەچکێ مەزن یێ ڤالکا بەری یا هویرکری.

1 لترا و نیڤێن ئاڤێ.

ئەڤ ماددە هەمی پێکڤە ب باشی بهێتە شویشتن و پاشی بدانە ل سەر ئاگری هەتا ب باشی بکەلیت و پاشی سافی بکە و بکە د ناڤ بتلەکێ پاقژدا.

بکارئینانا وێ رۆژێ 3 جاران خۆ پی بشوو (دوش مهبلی).



ئەڤ شرۆڤەكرنە یا تایبەتە بۆ وەرزێ هاڤینێ، ژ بەر تێکچوونا سەقاناسی و تۆزبارینێ.



گەلەك یا باشە بۆ وان کەسێن زێدە بێهنا وان تەنگ دبیت و ئەو کەسێن حەساسییا سینگی هەی.

ئەڤ شرۆڤەکرنە پێکهاتییە:

1 کەچکێ بچویك یێ "**لبان الذکر**"

1 کەچکێ بچویك یێ جاترکی.

10 لبێن میخەك (قرنفل).

ئەڤان هەمی مادەیان بکە د ناڤ پەرداغێ ئاڤا گەرمدا و ب شەڤێ بهێلە هەتا سپێدێ و پاشی سپێدێ سافی بکە و ئاڤا وێ ڤەخۆ.

تێبینی: ئەڤ شرۆڤەکرنە دهێتە بکارئینان بۆ ماوەیێ 7 رۆژان ب تنێ.



شرۆڤەکرنا سروشتی بۆ کێمکرنا موویێن لەشی



ئەڤ شرۆڤەکرنە پێکهاتییە:

100 غرامێن گیایێ سعد.

150 غرامێن زەیتا زەیتونێ.

20 غرامێن زەیتا ڤیتامین ئی E.

گیایێ سعد ب باشی هویر بکە و تێکهەل بکە د ناڤ هەردوو جۆرین زەیتێ و بدانە جهەکێ تارێ بۆ ماوەیێ 21 ڕۆژان و پاشی دەست بکارئینانا وێ بکە.

ڕێکا بکارئینانێ: پشتی تو موویان ب هەلکێشی ب جرکی یان ب دەزی یان ب جیهازی ئێکسەر ئەڤێ زەیتێ بدانە جهێ موویان ب شەڤێ بهێلە هەتا سپێدێ و پاشی بشوو.

باشترین ڕێك بۆ سپیکرنا جۆك و ئەنیشکان ب ڕێکا سروشتی



ئەڤ شرۆڤەکرنە پێکهاتییە:

2 کەچکێن مەزن یێن شەربەتا لەیمۆنێ.

2 کەچکێن مەزن یێن ڕها زەر (کرکم).

1 کەچکێ مەزن یێ هنگڤینی.

ئەڤان مادەیان هەمییان ب باشی تێکهەل بکە و پاشی بدانە ل سەر ئەوی جهێ تە دڤێت سپی بکوی، 25 خۆلەکان دێ هێلییە ل سەر و پاشی بشوو و پشتی شویشتنێ ب ئاڤا گولان ل ئەوی جهی بدە.

ئەڤ شرۆڤەکرنە دێ حەفتییێ 3 جاران هێتە بکارئینان.



شرۆڤەکرنەکا سروشتی بۆ نەهێلانا بالیلکان ژ دەستان و لەشی هەمییێ.



رۆژانە ب شەڤ پارچەکا باجانرەشکێ بئینە و ل سەر هەمی جهێن بالیلك لێ هەین بدە و پاشی بهاڤێژە جهەکی کو هەتاڤ لێ هەبیت کو ئەو باجانرەشکە هشك بیت. رۆژانە ئەڤێ دووعایێ بێژە هەتا بالیلك بچن و نەمینن. گەلەك یا هاتییە بکارئینان و 100٪ ئەڤ شرۆڤەکرنە مفایێ خۆ هەیە:

بسم اللة الرحمن الرحيم

شجرة جماء في صخرة صماء لا اصل لها

ثابت ولا فرع لها نابت يونس ذنون

ضربها بعصاه فاحترقت

والله من ورائهم محيط



بابەت شرۆڤەكرنا شوربێ بۆ كێمكرنا كێشا لەشی



ئەڤ شوربە ب تنێ 15 پلەیێن گەرمییێ تێدا هەنە، گەلەك یا باشە بۆ حەلاندنا دوهنێ لەشی و گەلەك مفا تێدا هەنە بۆ تەندروستییا مرۆڤی.

شوربە پێكهاتییە:

نیڤ كەلەمییا بچویك.

6 لبێن سویرێ.

4 فلفلێن كەسك یێن شرین.

4 باجانسۆرك.

3 گێزەر.

3 پیڤازێن وەسەت.

1 پەرداغێ ئاڤێ.

پیچەك كەرەفس و خوێ و فلفلێن رەش و سبت و ماجی بۆ خۆشكرنا تامێ.

ئەڤ مادە هەمی بهێنە كەلاندن هەتا ببیتە شوربە و بخۆ.



تێبینی: بۆ وان کەسێن بڤێن زێدە کێشا لەشێ خۆ بئیننە خوارێ، ڕۆژێ 3 جاران دێ ئەڤێ شوربێ ڤەخۆت، بۆ وان کەسێن دڤێن ڕجێمەکا سڤك بکاربئینن، ب تنێ ڕۆژێ جارەکێ بخۆت و ئەگەر تو زێدە برسی بووی، گەلەگ جۆرین فیقی بخۆ، ب تنێ مۆز و قەسپ چێنابیت بهێنە خوارن.



بابەت زۆر یێ گرنگە بۆ چارەسەری و پاقشکرنا گولچیسکان ب ڕێکا ڤەخوارنا شەربەتا کەرەفسێ.



مفایێن ڤەخوارنا شەربەتا کەرەفسێ:

گەلەك یا باشە بۆ چارەسەرییا هاودانا گولچیسکان.

گەلەك یا باشە بۆ دەرئێخستنا ڕەملێ ژ گولچیسك و میزلدانکێ.

گەلەك یا باشە بۆ چارەسەرییا هاودانا گەهان.

گەلەك یا باشە بۆ کێمکرنا ڕێژەیا ڕۆماتیزێ ل ناڤ خوینێ.

گەلەك یا باشە بۆ چارەسەرییا "داء الملوك".

گەلەك یا باشە بۆ چارەسەرییا زێدەبوونا کێشێ ژ ئەگەرێ ڤەخوارنا هندەك جۆرێن دەرمانان.

گەلەك یا باشە بۆ پاقشکرنا قولۆنێ.

گەلەك یا باشە بۆ ئاریشەیێن گەدەی.

گەلەك یا باشە بۆ زێدەکرنا خوینێ.

گەلەك یا باشە بۆ چارەسەرییا ئاریشەییێن مێلاکێ.

گەلەك یا باشە و یا گرنگە بۆ کێمکرنا یوریا و کریاتینێ ژ گولچیسکێ.

ڕێکا دروستکرنا شەربەتا کەرەفسێ:

1 دەست و نیڤ کەرەفسا خۆمالی و تایبەت ل کوردستانێ هاتبیتە چاندن و بکە د ناڤ شەربەتا فیقیدا، دروست دێ پەرداغەکێ شەربەتێ ژێ دەرکەڤیت.

ڕێکا بکارئینانا شەربەتێ:

هەرۆژ بەری تێشتێ ل سپێدێ نەخرینی پەرداغەکێ شەربەتا کەرەفسێ ڤەخۆ و د دویڤدا پەرداغەکێ ئاڤێ ڤەخۆ پشتی 45 خۆلەکان ژ نوی تێشتێ بخۆ.

ئەڤ چارەسەرییە بۆ ماوەیێ 21 ڕۆژ دروست تو بکاربئینی.

تێبینی: بۆ ماوەیێ 21 ڕۆژان ب هیچ شێوەیەکی چێنا بیت گوشتێ سۆر و سپیاتی و هەر مادەیەکێ پرۆتین تێدا بن، بخۆی.

تێبینی: ب هیچ شێوەیەکێ ئافرەتێن ب دووگیان نابیت ڤەخۆن و هەردیسان شیری ژی بدەتە زارۆکی، نابیت ڤەخۆت.



بابەت چارەسەرییا ڕەشاتی و ئاریشەیێن بنچاڤان



ئەگەرێ ڕەشاتی یان وەرماندنا بنچاڤان چنە...؟

1- کێمبوونا خەوێ.

2- کێمبوونا ڤەخوارنا ئاڤێ.

3- ئاریشەیێن گولچیسکێ، وەکی "رمل التهاب".

4- (ئلتیهابا) دەستنڤێژا زراڤ.

5- قۆلۆن.

6- ئاریشەیێن مێلاکێ.

ئەگەر تە ئەڤ هەمی ئاریشە هەبن، چ کریم چارەسەرییا تە ناکەن.

ل دەستپێکێ ئەو شەش خالێن سەری دڤێت بهێنە چارەسەرکرن.

و چارەسەرییا وان یا گرنگ ئەوە ڕۆژانە نەخرینی 3 کەچکێن مەزن یێن زەیتا زەیتۆنێ ڤەخۆی.

ڕۆژانە ب کێمی 8 پەرداغێن ئاڤێ ڤەخۆی.

و ب زویترین دەم چارەسەرییا قۆلۆنێ و خەوێ بکە.

پێدڤییە حەفتییێ ئێک ڕۆژ زکچوون بۆ تە چێببیت.



ئەڤ چەندە شرۆڤەکرنا سروشتییە ژبۆ ڕەشاتییا بنچاڤان :

1 جیل صبار ل گەل ئاڤا خیاری تێکهەل بکە، ب شەڤێ بدانە ل بن چاڤان و سپێدێ بشوو.

یا باشە بۆ وەڕماندنا بنێ چاڤان و ڕەشاتییا بنێ چاڤان ژێدبەت.

2 زەیتا باهیڤا تەحل ئێك ژ باشترین چارەسەرییانە بۆ بنێ چاڤان.

ڕۆژێ ئێك جار بکاربئینە.

3 زەیتا ڤیتامین ئی E قەهوا هشك تێکهەل بکە، باشترین چارەسەرییە بۆ هەمی ئاریشەیێن بنێ چاڤان دهێتە بکارئینان، وەکی ماسك حەفتییێ 3 جاران.



هوشدارییەك بۆ هەمی كەسان، ئەوێن زەیتا سروشتی بكاردئینن.

ب مەرەما چارەسەرییا وەریانا پرچێ.



ل كوردستانی و ل هەمی دونیایێ زەیتا سروشتی هەیە، لێ نابیت هەر كەس ژ دەڤ خۆ زەیتێ بۆ پرچی بكاربئینیت یان ب رێكا سوشیال میدیایێ و ریكلامەكێ ببینیت یان شرۆڤەكرنەكا سروشتی ببینیت بكاربئینیت یان كەسەك ل نێزیكی تە زەیتەك بكارئینا تو ژی بچی بكاربئینی، چونكی پرچ پێكدهێت ژ خوین و پرۆتین و ئاڤێ، ئەگەر پرچا تە یا سۆتی بیت، نابیت ب چ شێوەیەكی تو زەیتا خروەع (كەرچك) بكاربئینی، چونكی دێ پتر ئەو مویە سوژیت یان كەسەك پرچا وی تێر دوهن بیت نابیت زەیتا زەیتون بكاربئینیت چونكی دێ كونێن پرچێ هێنە گرتن و پاشی دێ بیتی ئەگەرێ وەریانا پرچێ و نابیت ب چ شێوەیان تو ژ دەڤ خۆ زەیتان تێكەل بكەی و بكاربئینی، چونكی دبیتە ئەگەرێ كێمبوونا ئوكسجینا پرچێ و وەریانا پرچێ.



یا دروست ئەوە پرچ بهێتە تاڤیکرن ب ئامیرەیێن تایبەت یێن پرچێ کو مرۆڤ بزانیت ئەگەرێ وەریانێ چییە و د دویڤرا تاڤیکرنا خوینێ داکو بزانن ئەگەرێ وەریانێ چییە ل وی دەمی ئەم دشێین وێ زەیتا سروشتی ل دویڤ ئەڤان پێزانینان بدەین و ل دویڤ جۆرێ پرچێ ب رێکەکا زانستی و شارەزایی ئەم تێکهەلی زەیتا دروست بکەین دا مفای ژێ ببینیت.

تێبینی:

مە گرنگ دیت ئەم ئەڤێ پەرتووکێ بەرهەڤ بکەین ژ بەرکو زۆربەیا کەسان نزانن باشی و خرابییێن گیایێ سرۆشتی چ نە؟

ئەڤ پەرتووکە یا هاتییە ڤەگوهاستن ژ لایێ شارەزا و بسپۆر د بوارێ گیایێن سرۆشتی "محمد سندی"ڤە.

ئەوا مە د ئەڤێ پەرتووکێدا باس ژێ کری ڤەکۆلین دەربارەی کۆمەکا زانستان و گیایێن سرۆشتی، دبیت ڤەکۆلینا من ڕاستییێ دیاربکەت ل سەر دەرمانێن سرۆشتی، چونکی ڤەکۆلینا من هەمی دەربارەی گیایێن سرۆشتییە.

ڕێزگرتنەکا مەزن بۆ هەر کەسەکێ د ئەڤی بواریدا کاردکەت و سوپاس بۆ خودایێ مەزن و دلۆڤان کو ئەم شیاین ئەڤێ پەرتووکێ بەرهەڤ بکەین و خزمەتەکێ پێشکێشی خەلکێ خۆ بکەین.



بەشى دوويى ژ پەرتووكا (ڤەگەڕیان بۆ سرۆشتی باشترین دەرمانخانەیە) دی ب ڤی شێوەی بیت و پتر پیزانین ل سەر گیایی دی تێدا باسکەین هەر گیایەك ب دروستی ژ جۆرە ڤیتامین دروست تێدایە (وەك الاحماج الامینیە و پرۆتین و فلافونیات و گەلەك جۆرین دی یێن ڤیتامینان) ئەڤە هندەك پێزانینێن سڤك و ب ساناهینە ب تنی داکو بزانی مفاییێن ڤان جۆرە ڤیتامین و چییە کاری وان چییە بۆ مرۆڤی و باشییا وان، داکو بزانی تو دی هەر گیایەکی چاوا سەرەدەرییێ ل گەل کەی و هەر جۆرە گیایەکی بزانی چ جۆرە ڤیتامین ب دروستی تیدایە.

نموونا ئێکێ:

(حمض التراتیك):

کاری ئەڤی ڤیتامینی بۆ ب هێزکرنا پیستی و سەروچاڤا و زیدە قایمکرنا وی بۆ بەرگرییی دا دژایەتی و چرچبوونا پیستی، سەروچاڤان دشدینیت، ئەوژی د ناڤ هژیر و تری و هنارێدا هەیە.



نموونا دووێ:

و ئەڤ جۆرە زەیتا سروشتی تێدایە کو (بی کولسترۆل و بی ڕۆن) کو گەلەك یێ باشە بۆ پاراستنا مرۆڤی و یێ باشە گەلەك بۆ دلی و دەمارێن دلی دپاریزیت و دلی دپارێزیت ژ بلندبوونا فشارا خوینێ و تە دپارێزیت ژ بلندبوونا کولسترۆل ل ناڤا خوینی ئەوژی:

زەیتا زەیتونا سرۆشتی.

زەیتا باهیڤ شرین.

زەیتا ڕەش ڕەشك.

زەیتا گەنمە شامییا.



نیاسینەک دەربارەی موحەمەد سندی...

ناڤ: موحەمەد حەمید ئەحمەد سندی.

ل بازێڕێ میسل ل سالا ١٩٨٥ ژ دایک بوویە.

کاری برینپێچییێ پتر ژ 5 سالان کرییە.

ئەڤە ١٤ سالە مژویلی کار ل سەر گیایێن سرۆشتی دکەت.

خواندنا خۆ ل عیراقی تەمام نەکر ژ بەر توندوتیژییا سیاسی ل ئەکادیمییا ڤەکری یا (طب تکمیلی) ل مەسرێ خواند و باوەرناما دبلوما گیای پلە ئێک ب دەست خۆڤە ئینایە.

و باوەرناما (دبلوم تغذیه) پلە ئێک ب دەست خۆڤە ئینایە ل کۆلیژا قاهیرە یا سەرۆک بەشێ کۆلیژێ (دکتۆر مەحمود شعراوی و دکتور ئەحمەد الصباغ).



ژ پتر 7 خوّلێن فێرکرنێ د چارەسەرکرنێ ب گیایی سرۆشتی خواند ل (هەولێر و میسل و سلێمانیێ و بەغدا) ئەندامەکە ژ (کۆمەلا رِوەکناسی کوردستان ل هەولێر).

و ئەندامەکە ژ کۆمەلا رِوەکناسی ل بەغدایێ و مامۆستایی من (دکتۆر ئەحمەد الصباغ) سەرۆک بەشێ نەخۆشییێن ب زەحمەت ل کۆلیژا قاهیرە.

ئەڤ پەرتووکە هاتە چێکرن ب رێکا زانستی و لێگەرِیانێن زانستی یێن پتر ژ ١٤ سالان ژ ژێدەرێن (موثوق یێن کو دانپێدان پێ دهێتە کرن).



Back to nature is the best Pharmacy

ئیمامێ شافعی دبێژیت:
باشترین مرۆڤ ئەوە یێ خزمەتا خەلکی دکەت هندی د شیانێن تەدا هەبیت، دەستێ باشییێ درێژ بکە چونکی ژیار جار ب جارە، هندەک جاران خەلک دێ پێدڤی تە بیت، و هندەک جارێن دی تو پێدڤی وان بی.
هندەک کەس مرن، بەلێ باشییێن وان نەمرن و هندەکێن دی د ژیان، بەلێ د ناڤدا خەلکیدا ب مری د هژمارتی بوون.

جزیری
JEZIRY BOOKSHOP
00964 750 458 8806
دهوک - بەرامبەر پەیکەرێ ئەحمەدێ خانی
Kivan Design